明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回）
明治二十一年二月二十八日内務省許可（廿日發行）

大正二年八月二十日發行

婦人衛生雜誌

第二百八十五號

婦人衛生雜誌

第二百八十五號目次

講演

○胃腸の養生　醫學士　南大曹

叢談

○O脚とX脚
○天氣と氣分
○破れぬ硝子

育兒

○咒はれたる兒
○兒童の身體(承前)
○氷を食べては何故いけないの？
○兒童救急手當法(承前)

家庭衛生

○小さな損傷
○茶と咖啡
○日燒の妙藥

質疑

○梅干の效能に就て
○汗知らずの處方に就て

雜報

○通俗衛生普及機關○工女結核調査○私立病院の增加○工場衛生の統計○市内堀井水の水○人生の禍根○大貯水池の計畫○住宅改良問題○女醫會○新賣藥取締規則

廣告

○新潟支會の海水浴場開始
○本會入會者○新潟支會入會者○轉居

講演

胃腸の養生

醫學士　南　大曹

私は唯今庄司さんから御紹介を受けました南でございます、今日皆さんの前で胃腸の養生に就てお話申上げる積りで御座いますが、胃腸の養生と申しましても、つまりは飲食物の養生に歸著することになつて居ります、兎に角吾々が胃腸の養生と申しますことは、消化器の養生でありまして、消化器と申しますれば普通口と胃と腸と、此三つが所謂消化器官の重なるものであります、勿論、肝臓とか膵臓とかも消化器の一部に相違御座いませんが、今茲には其重なる胃腸に就て述べやうと思ふのであります、さて此消化器に就て第一に口の消化、第二に胃の消化、最後に腸の消化と云ふ此三つの消化系統と云ふことに就て述べやうと思ひます、今之を極めて簡單に申しますと、口内の消化はどう云ふことであるかと云ふと、是は詰り吾々が食物を取りまして、それを齒を以て咀嚼し消化すると同時に口の内から分泌されて居る消化液、所謂唾液に依りまして咀嚼した食物とよく交せて胃の中に送つてやると、胃の方ではそれを胃の内部から出て來ますところの消化液即ち御存知の通り鹽酸とか「ペプシン」とか「ラーブ」とか云ふ醱酵素の力に依りまして其一部の消化を了へまして後再び食物を腸に送つてやる、さうすると腸の方では又胃のやうに肝臓から膽汁とか膵臓から膵液と云ふやうな消化液を受取り、腸自身からも亦一種の消化液を出しまして盛に消化を續けます、是等の消化液に於きましては、一旦口及び胃で或程度まで消

化し、再び腸に於て消化して初めて吾々の身體の養生になるところの榮養物を腸壁から吸取つて、淋巴管に依り血液に便つて吾々身體の榮養を保つて行くのであります、であるからして口は胃に對する準備消化をなし、胃は腸に對しての準備消化をなすもので、而かも其重なる消化の任務を負ふのは腸にあるのであります、であるから本來の消化作用は腸に於て行はれるものと見て大差ないと申してもよいのであります、普通吾々が胃の中で消化した物が、胃壁から吸收されて體の榮養になるのは極めて少ないのでありまして、胃の方では蛋白質若くは鹽類の極小部分とか「アルコール」などが吸收せらるゝに過ぬのでありまして、體の大部分の滋養分を消化し吸收して呉れるものは重に腸に於てするのであります、でありますから縱令胃が一時冒されましても腸が健全である以上は身體の榮養は充分に保たれて行くと云ふのは全く此意味から來るのであります。

さう云ふ風に消化と云ふものは極めて複雑して居りまして化學的、物理的の方法に依つて體内に榮養分を取り入れるのであります。普通日本人の健康者に於きましては、吾々の實驗したところに據りますと、食事を致しましてから五時間過ぎますと食物は胃の中を通りまして小腸に行きます、さて其小腸に食物が居る時間は三時間乃至五時間でありまして其間に盛に榮養分の吸收をしまして、之を體内に送つてやる、それから大腸の方に行くと大腸は比較的長い間食物が溜つて居りまして、普通十二時間若くはそれ以上も其處に溜つて居りまして其間に食物の水分を重に吸收し且つ又多少の榮養分を腸壁から吸收しまして、要らない物は排泄物即ち便となして體外に出します。さう云ふ風に、食物が口から入つて體外に排泄されるまでには、凡そ二十時間前後を要して居るのであります。それであるからして食物を食べまして體外に排泄するのに五時間とか六時間であるとか云ふ様になると無論病的でありまして、烈しい下痢などの時によく見ます、普通健康者であれば何う

あつても凡そ二十時間前後は體内に溜つて其間に榮養物を自分に取り入れ、體の成分又は活力と云ふものを產み出す樣な譯に成つて居るのであります。

さう云ふ風な順序でありますが今之を少しく詳しく述べますと先づ第一に、口内の消化、それはどう云ふ風に行はれて居るかと申しますと、口の消化に對する重なる働と云ふものは能く齒で以て食物を嚙碎き、成るたけ細かくしてそれを自然に口の內からして分泌される唾液と交ぜて胃に送るのであります、さて此唾液と云ふものは非常に必要なものでありまして、今其性質と申しますと詰り澱粉を消化させる事でありまして、つまり唾液「チヤスターゼ」に依て澱粉を化學的に變化して砂糖とし之を胃に致し腸に送つて、吸收に便ならしむるのであります、此の如き微妙な働を有つて居るのでありますから唾液を充分に出して消化を助くると云ふことは非常に必要の事であり且又此唾液を出すために食物を能く嚙むと云ふことはまた必要な條件であります、さて是迄人間の唾液と云ふものは極く正確に試驗した人はありませぬが、今日迄多くの試驗に據りますと人に由つて違ひますが、普通一晝夜に人間が食物を食べ若くは口を動かす每に出て來る唾液の量は、五合乃至一升も口から湧き出ると云ふことになつて居るのであります、動物の中でも殊に野菜類を餘計食べるものは唾液の分泌も澤山であつて、詰り野菜は澱粉が重なる成分でありますからして、野生の物などを重に食ふ動物は、別けて馬のやうなものになつて來ると一日に二斗の唾液を分泌すると云ふやうな風に、分泌力が強いのであります、それから牛は又「牛の涎と云ひまして非常に唾液の量が多いので、一晝夜に食物を喰ひ口の運動に由つて出るところの量が三斗以上と申されて居ます、此唾液が多ければ多いだけ澱粉を消化する力も從て多い譯になるのであります、であるから、常に口内の消化、即ち澱粉を砂糖に變化して行くと云ふ事を充分にせんがためには第一に齒を強健にしてそれに由つて食物を細かに碎き

同時に唾液を多く出さしむると云ふことが必要であります、此歯が能くありませぬと食物の消化が充分でありませぬし、且つ口中に多少食物が殘つたりしますと口の内に種々の故障を起したりするのであります、夫れ故歯を強健にして口内の疾病の起らぬやうにすることが最も必要であります、であるから諺にも、「健康の歯を有する者は幸福なり」と云ふことを言つて居ります、つまり世間の苦痛若くは辛酸に耐ゆることが出來ると云ふ意味であり、世の中の困難に打克つことが出來る丈それだけ身體も健康であると云ふに外ならぬのであります、故に歯と口との養生は常に心懸けて、其強健を圖り食後々々には能く食鹽水で含嗽するとか、若くは又其他の藥品で口の内を掃除するとかは誠に善き心懸であります、それから此食事をします際にも、今申したやうに能く細かに咀嚼すると云ふことが肝要であります、從て早く食事をすると云ふことが甚だ惡いことで、殊に日本人が早く食事をするのは一つの惡癖であります、能く「早飯、早仕度」とか云ひまして、非常に早いのを尙ぶと云ふやうな風がありますけれども、是は衛生の上からは全く忌むべきことですから出來得る限り長い時間懸つてよく噛んで食べるやうに努めなければなりませぬ、さう云ふ風に口の内の消化は咀嚼して唾液を能く混ずると云ふことが必要であります、世の中が文明に進みまして人々の生存競爭が烈しくなりますと衛生上の思想も自然と等閑になる傾が起ります、殊に亞米利加人などになりますと、一般の事が文明に達して居る割合に衛生上に重きを置くと云ふことは兎角少くなる樣に見受けられるので、自然と不養生のことをする樣になるのであります、吾々が消化不良の患者に出會ひますとそれを亞米利加病と稱へて居りますが、此亞米利加病と云ふものは全く食事の際の不注意から來るのでありますから必ず食事の間は時間を充分にしてよく咀嚼し味はねばなりません、詰り亞米利加病は時間を惜むと云ふところから起るので、食事に餘計な時を費すよ

りも他に物質的の利益を得る方が宜いと云ふ樣な詰らぬ考から亞米利加人は多く消化不良の患者を生ずるやうな譯になつて來るのであります、是は決して文明人の行るべきことではありません、つまり唯物質文明の弊害と見るより外は無いのであります、それならば吾々が食物を咀嚼して唾液と混ずるに何の位の時間が宜しいかと申すと、私共の病院あたりで實驗した結果に據りますと、一碗の御飯に九分乃至十分間も費つて能く嚙碎きますと恰度吾々が粥をたべたと同じやうな結果になるのでありますから、先づ三碗の御飯を食べると致しますと三十分間も費つて食べ終ると云ふやうにすると、口の內の消化が圓滿に行きまして胃の方に良き結果を生ずるのであります、であるから成るべく能く嚙んで食べると云ふことが極く必要であります、それからして若此齒が惡るかつたり又齲齒があつたりしたらば、齒科醫に就て治療を施し完全に咀嚼が出來るやうにしなければなりません、さう云ふ風にして初めて口內の消化を充分にさして行くことが必要であります。

續いて食物が胃に行くと、胃の方ではどう云ふ風な養生をしなければならぬかと云ふに、胃は腸の消化を正しくする準備作用でありまして、準備消化を充分に致しませぬと最後に腸消化に故障が起つて來るから、能く胃の消化に考を置きまして、第一に注意しなければならぬことは、胃の習慣であります、身體中でも胃又は腸は非常に習慣が付き易いのでありまして、腸胃を養ふと云ふことは恰も子供を育てるのと同じやうなもので、餘り子供を可愛がつて育てまして始終好きなものを食べさせるとか或は又無闇に厚著などをさせたりすると、其子供は外界の刺戟に對して弱くなるのでありますが、胃も亦習慣が付き易いので、始終消化の良いやうにと云ふ考で柔かい物ばかり食べて居ると偶に少し堅い物を食べますと直ぐに病氣を惹起したり、或は又腹痛を感ずると云ふやうな習慣が付くのであるから、此習慣を除くがためには或程度までは胃を刺戟し若くは又胃の力

を増すやうな考を有つてしなければならぬのであります、であるから柔かい物ばかり食べた胃は病氣に罹り易い譯で、此病氣に罹ると云ふのは堅い物を消化する能力が無いので、つまり胃腸に於て筋肉の衰弱を生ずるのであります、斯樣になりますのは多くは自分自から衛生家の積りで一概に堅い物を避けると云ふやうな結果から、唯軟かい物だけしか消化す力が無い爲めに、一寸した障碍でも筋肉の衰弱を起すと云ふやうなことになるのであります、でありますから御飯を三碗食べると云ふ人が御飯を二杯にして牛乳を一合飲んで行くと云ふやうにしますと、今度或る機會で牛乳を廢めまして、もとの三杯の御飯を食べるやうに立歸りますと、其胃が荷物が多い爲めに茲に筋力の衰弱を來すと云ふことになります、それ故常に或程度までは充分に胃を強めると云ふ積りで食物を取らなければならぬのであります、それから又御婦人の方に注意致しますのは、食物を控目にすると云ふことであります、是は又非常に惡いことで食事は自分の欲するだけ充分に食べるのが極く衛生に適つて居るのでありまして、胃の病氣を惹起しますのはよく常々控目に食べる人に多いのであります、此控目に食べて居る人は病氣になると衰弱の度が一層他の人より烈しいのでありますから、さう云ふ風な點を考へて食事は充分に食べて置くと云ふことが必要であります。

それからしてもう一つは總て胃が良い習慣にも惡い習慣にも染み易いのであるから食物を取る時間を必す規則立てねばならぬのであります、此事に就きまして第一に考へなければならんのは勞働と休息と云ふことであります、例へば吾々が朝の御飯なり晝の御飯なり食べるにしても、食べてから消化する迄は胃が盛に働きますから、其後には胃に一定の休を與へませぬと胃の方では年が年中働き通しで胃の疲勞が起つて來る譯になり自然と筋肉が弱くなつて來ます、普通日本人と西洋人とを比較しますと日本人の方が筋肉の力が比較的強い樣に思はれます、西洋人

の多くは一回の食事を取りましてからそれがすつかり腸の方に行くまでには六時間乃至七時間を費すのでありますが日本人に於きましては胃が西洋人よりも強いが爲めに普通五時間位で食物は胃を去ります、例へば晝の御飯を十二時に食べますと午後五時か五時半頃は胃の中が空虚になつてすべてが腸に運ばれます、是れが普通健康者の胃の腑であります、そこで胃の働が終る頃卽ち五時間程經てから三十分乃至一時間の休息をさせて次の食事に移ると云ふのが最も衛生的の食事であります、私達の實驗から申しますと、此頃の時候には朝は六時半に食事を取りますと、晝御飯を十二時にする、卽ち胃が五時間働いて後三十分丈休息することが出來ると云ふ樣にして居ります、それからして夕の御飯も矢張五時間半乃至六時間の後に致しまして午後六時に規定します、さうしますと胃嚢の方で食物をすつかり腸に送つてから一時間だけ休息時間を獲る譯になり、然る後再び新らしい力を以て新しい食物を消化して行くやうになります、でありますから普通食事と食事の間は五時間乃至六時間の間を隔てゝ食物を取るのが一番良いのであります。

それからして是も習慣でありまして勞働者などになりますと非常に胃が丈夫に作られて居りますので、詰り健康の習慣を作つて居りますから一遍に四杯も五杯も食べても直に空腹になると云ふ風であります、而かも粗衣粗食富貴も得て望むべからざる人間の至寶たる健康を所持して居る譯であります。其次に胃腸の養生として必要なことは食物を選ぶことでありまして、殊に食物を攝取すると云ふことは各人の好み若くは習慣に由つて違ひますけれども、食物の品は成るたけ自分の養生と云ふことを本として選擇しなければなりませぬ、日本人は一般に朝は成るたけ品數を少くして淡泊な物を擇み、品數を控へると云ふ風になつて居まして魚肉若くは牛肉とか云ふやうな物は晝とか晩とかの食事にのみ用ひるのでありますが、此習慣を破りまして朝飯にも牛肉又は魚

肉のやうな御馳走を食べますと胃の方に於きまして胃の消化が慣れない刺戟によりまして却て鈍くなつて來まして其結果病氣をすると云ふやうになりますから朝の御飯は習慣に從て成るだけ簡單に淡泊の食物を取ると云ふことが極く必要であります。

それから又食物の選方に就きまして必ずしも美味い物が養生になるのではありませぬから適度の滋養分詰り體の筋力、活力を充分に産み出し得る物を選ばなければなりませぬ、今此處で一々申上げるのは大變でありますからそれは避けますが、兎に角充分に三度の食事をたべ且つ最も必要なものを選ばなければなりません、且つ三度の食事を充分に出來る健康者には何も牛乳といふ様な物は不必要でそんな物は選ぶ必要はないのであります、殊に西洋に於きましては兎も角日本人の吾々が健康時にさう云ふものを取るのは自然の習慣でないのであります、又食事をしますに實質を思はずに唯外見をのみ綺麗にすると云ふやうなことは誠に惡弊であります、能く西洋の下世話に「胃袋は誰も覗く人が無い」と申しまして著物さえ綺麗にすれば宜いつまりは三度の食事を惜んでも身廻の綺麗なのが當世だと云ふて唯虚榮の夢に憧れて居ります、人間もさう云ふ風になつて來ますと口の慾を充さんで、唯々眼の慾を滿すと云ふやうにばかり趨つて來るので人生の最大幸福たる健康の意味を忘れて了ふのであります、西洋などでは、殊に若い自活の婦人に此弊害を見るといふ事です、我國でも文物の進歩につれて是等の退歩がありはせぬかと私かに懸念せらるゝのであります、でありますから眼の慾は控目にして口の慾を程よくする方が宜からうと思ひます、さりながら「口は病の入る扉にして禍の門」たる事はゆめお忘れになつてはいけません。

其他能く人々に食物の誤解がありますからして、此誤解から病氣を起すことがよくあります、今此誤解に就て二三、氣の付いたことを申しますと第一に米：：此米飯に對する誤解でありまして、平たく申し

ますと唯白い程品質もよし滋養にも富むと思ふて醫者自身も間々米飯と云ふことの解釋を間違ひまして唯米が外觀の性質が良ければ衞生に適ふやうに思ふ、詰り三等米よりは二等米、二等米よりは一等米の方が滋養分に富んで居ると云ふやうな心持を有つて居る方が往々ある樣に見受けられます、是は昔から誤解されて居るのであります、詰り白米と玄米とは糠の有無によつて極めて居りますが米其ものゝ滋養分から申しますと糠が著いて居れば居るほど滋養分に富んで居る譯であります、從つて糠が取れゝば取れるだけ滋養分が減つて來る譯になります、殊に白米の方は其内の脂肪分は殆んどありませんで、而かも體の養になつて行く部分の多くは皆糠に付いて搗かれて仕舞ふのであります、別に上述の理由に據つた譯でもないでしようが昔は玄米を用ゐて居りましたのが、德川時代になりまして白米を用ゐるやうになりました、詰り德川の泰平になりまして、段々と人間が柔弱に赴くやうになつた結果、さう云ふ風に唯外見若くは味と云ふことにばかり重きを置きまして、玄米を食べるより白米を食べる方が上品であると云ふやうになり、別に大した譯が無く世の中に白米を用ゐることが發達したやうに思はれます、兎に角米其ものとして申しますれば白米よりも玄米の方が滋養分が充分に有るのでありまして、でありますから米を臼で搗く時分に、其搗方を成るたけ簡略にしまして糠を幾分殘して置き、そしてこれを炊いてから食用に供するのが最も養生の理に適ふ譯であります、詰り今申上げたやうな理屈で、味から云ふと白米より確に玄米の方が不味いのであるが、慣らせば美味しく食べられるのであります、であるから品が惡いから搗方が極く不充分であるからと云つても滋養の點に於きまして白米より却て醜い玄米の方が勝るといふことになるのであります、それからして米飯に亞いで粥、重湯に對しましても是も誤解が多い爲めに胃腸の養生を誤るのであります、詰り粥とか重湯とか云ふものは寧ろ健康者の食物ではあ

りませぬが、病人の食事にしましても日本人は病氣になると、すぐ如何なる種類の病氣でも第一著に食物を更めると云ふ事を致しますが是がつまり素人療治で、例へば先づ頭痛がする腹痛がする又は食事が進まぬと申しますと、直ぐ今までの御飯を廢めまして粥とか牛乳とか云ふやうな物を用ひる、勿論病氣の種類に因りまして柔かいお粥でなければならぬ病氣もありますけれども、一寸した病氣にお粥とか重湯とか云ふ物を用ゐるのは不必要でありまして普通一合の米がお粥になると丁度同じ分量の御飯に比べると、滋養の價が半分でありまして、重湯のやうな物になると其五分の一にも當らぬほど滋養分が減少して來る、さう云ふ風であるから胃腸の方に障碍が左程でない病人は決して粥とか重湯とかを用ゐる必要はありませぬ、矢張り御飯を充分にお上りになる方が宜しいので、粥と御飯と比べると粥はなる程柔でドロ／＼して居るから一寸良いやうな譯でありますが、能く御飯を嚙んで食べた方が粥よりも滋養分の吸收の度も餘計で、多くの場合に於きまして、粥と云ふ物は一旦嚙んで腸の方に行きますと御飯よりも滋養分の吸收され方が飯よりも少い、詰り能く水分を吸收せずに止まつて居るのであるから些少の病氣の際には御飯を用ゐるのが最も適當であります、殊に少しでも病氣になりますと人間の體が多少なり衰弱して行くのでありますが、吾々の專門にして居ります胃腸病で殊に慢性のものになりますと、病毒のために體が弱ることがありますけれども、而かも大多數は食物養生の不充分のために衰弱を來すに至ることが多いのであります、詰り食物を取ることが不充分の爲めに衰弱の來るのが餘計でありまして病氣其ものゝ爲めに衰弱することは少いのである、それであるから病氣はすつかり癒つても其人間が死ぬと云ふことは往々見受ける譯であります、であるから平素に於て充分に榮養を取ることが肝要であります。

それ故に平生食物を控目々々に致しますと、胃腸も

自然に其働きが控目になり身體の榮養も充分でない様になります、日常吾々の診察て居るところに據りますと食過ぎて病氣を起す人は割合に少くつて寧ろ控目過ぎて病氣を起す人が多いと云ふことは、胃だけの荷物が輕くなつても根本の身體と云ふものゝ力が足りませぬから病氣に罹るのであります、でありますから、控目よりも食過ぎる方が宜しいと云ふやうな理屈に歸する次第でありますが、「過ぎたるは尚ほ及ばざるが如し」で之も程度の問題であります。

それから其外食物の中でも胃腸の養生の積りで却て不養生になることが種々あります、先づ二三のことに就いて申して見ますと麥飯……是も亦世間の多くの人は米よりか麥飯の方が養になると云ふやうな考へから麥飯常用が非常に行はれて居るやうでありますが、米の御飯と比較して胃腸に對し、身體に對し何れだけの利益があるかと云ふに、麥飯は矢張り米と同様に脂肪もあり澱粉も充分に含んで居るから敢て米の御飯と滋養の點に於て大差はありませぬが普通此麥飯を食べると、どう云ふ風な結果になるかと云ふと、麥飯の成分中木纎維と申す物が澤山にありまして胃又は腸を刺戟致しまして、其刺戟に應ずる爲めに胃腸の筋肉が盛に運動致します、詰り馬や牛に鞭を與へると一層盛んな運動をすると同じ譯であります、かくして胃腸の筋肉の刺戟が盛んになりますと食物を下へ下へと運ぶ力も強くなり、便となつて押出される時間も短かくなる譯であります、さう云ふ風な具合で麥の御飯を三膳食べた場合と米の御飯を三膳食べた場合とはどうしても麥の御飯の方が胃の中も早く去つて腸に行き腸を去ることも亦米飯よりも早いのであります、それで其排泄した便を調べて見ましても米飯――米の方より出たものには滋養分が吸收されて體内に多く這入つて居りますが、麥飯の方はそれよりは少なく吸收されて居ります、詰り米の方は消化れるのに時間が長くなつて居りますから其間に多くの榮養分を體内に遺して行くのでありますが、麥飯の方は早く胃腸を通りますから滋

養分を吸收することが少く結局體の養になるのは米飯の方が餘計となる譯です、唯麥飯の方は胃腸の筋肉が弱つて來た場合とか又は米飯をたべ得ぬ場合例之ば脚氣などの時によく用ゐられます。

今申したやうに胃腸の機關を刺戟し運動力を強めやうと云ふ考からなれば兎も角單に滋養分を取ると云ふ點から麥飯を選ぶと云ふやうなことは吾々は決して贊成することが出來ません、でありますから矢張り滋養の方から申しますと一定の疾病を除くの外、米飯を常食とするのが、至當であるのであります、それから又小麥で拵へるところの麵麭、此麵麭が極く新鮮の麵麭でありますと胃腸にも宜しいと云ふところから今日では之を用ゐる者が多くなつて居りますが、彼の麵麭を食べるには一度能く火で鳶色に焙りますと消化も良くなります、でありますから麵麭の緣を切ることは無意味の譯であります、つまり燒き又は焙ることに依りまして澱粉質の一部分を砂糖に變化し易くし且つは吸收し易くすると云ふ譯でありまして理屈に適つて居るのであります、でありますから麵麭の外側の方が却て消化し易い譯ですから之を食べないといふのは可笑しい譯であります、私は心よりはむしろ其焦げた皮の方を珍重します、それから又此頃は殊に西洋の思想が入つて來すから、牛乳若くは鷄卵なども餘計に用ゐるのでありますけれども是は詰り日本では昔は佛敎の關係で用ゐられなかつたのでありますが今日では非常に量が餘計になつてどこの家庭でも牛乳や鷄卵を養生に用ゐるやうになりました、元來牛乳は普通一般の人の滋養であるが、是れにも亦誤解がありまして、普通此牛乳は矢張り米と麥のやうに蛋白質も脂肪質も殊に又澱粉質も糖分も含んで而かも其含み具合も能く人間の體に適當するやうになつて居ります、併し牛乳と日本の御飯一杯とは御飯の方が餘程滋養があるので、吾々の考から申しますと、此牛乳は健康者が飲むと云ふことは、其人の趣味嗜好の爲めにするなれば兎も角唯米よりも滋養であると云つて御飯を控えて其代り

に牛乳を飲むと云ふやうなことはあまり面白くないことであります、それからして又牛乳の飲方でありますが、牛乳を飲むにしても食物に食物の食べ方があると云ふやうに、牛乳にも牛乳の飲方があつて、是も能く注意しなければならぬのであります、普通牛乳を使用すべき病人は一度に二合か三合飲むこともありますが、餘り一回に多量に飲むのは胃の消化する力や分泌の働を弱くすると云ふことでありますからして、牛乳の量は一回一合位にするのがよいのであります、多くの人は此牛乳を食前に飲みますがあれは餘り效能が無いので、普通食後一時間前後に飲むのが最も宜しいのであります、つまり牛乳は食物を食べてから飲むと食物に依つて胃が刺戟されて漸々消化液を出し初め食後一時間位からして盛んに出だして來るのであるから丁度其時機を見計つて牛乳を上るのが宜いのであります、從て食後一時間位で牛乳を飲むと云ふことは必要であります、それから腎臓病其他の關係で牛乳の多量を飲むと云ふ場合は、少くとも相當の時間を措いて取らなければなりません、例之ば二時間毎に一合と云ふ樣に極るのが必要であります、それから乳兒に乳を飲ませる時分に一定の間を置くと云ふ習慣を作ることも亦肝要の事で、牛乳を切りなしにやつて置くと必ず消化不良を釀すのであるから、二時間乃至三時間位の間隔に由つて用ゐると云ふことが必要でありますが併し大人は大人だけに尚ほ一定の制限を立てなければなりません、且つ病人のことでありましたら、さう云ふことは無論注意しなければならぬのであります、それから又二三食物の誤解に就て申しますと、スープこれも亦牛乳以上信用されて居りますが、普通「スープ」は無論醫者の方でも用ゐますし、世間の人も喜んで飲んで居りますが、醫者の方の目的及效用として認むる點が一般の方或は又病人の考と異つて居るのでありまして、例へば、吾々の「スープ」を用ゐる目的は決して滋養分として患者に使用することはないので、唯「スープ」を使用しますのは、詰り肉の中の越

幾斯分を水に溶したのでありますから越幾斯分が能く胃腸の粘膜を刺戟致しまして、それと同時に精神も爽快になりますし、自然食慾が盛んになる譯であります、故に食慾の振はないやうな患者に用ゐるので、寧ろ食慾を増進するの目的であります、でありますから健康者には何等の必要もない、詰り間接に食慾を起すやうになつて居るので、丁度吾々の鰹節を使用するのと同じやうでありまして、牛肉の「スープ」も鰹節も滋養分の價は異つたところはない、寧ろ健康者は「スープ」の必要はありませぬ、而かも「スープ」を取つた後の滓に殘つて居るのであるから、「スープ」は單に食思を増すとか又は味ひをよくするとかに用ゐるもので別に滋養分として取扱ふ價値は少しもないので、しかも其煮出した殘りの肉に十分の價値がある譯です。

其次に鷄卵は胃腸に對して何ふ云ふ風な關係であるかと申しますと、是は全く榮養分からのみ成つて居るのであります、其内黄味は脂肪から出來て居り、白味の方は純粹の蛋白質から出來て居るので、普通鷄卵を牛乳に比べると滋養分が多い、日本で産みます鷄卵が重量は十匁乃至十三匁、即ち四十瓦、五十瓦位の間にあります、今之を化學的に分析しまして牛乳の滋養と比較し、一個の鷄卵がドレ丈の牛乳の量と同一様の價があるかと申しますと、十匁の鷄卵一個は丁度百五十瓦 即ち約七勺半の牛乳に相當し、十匁の牛肉と略ぼ同樣の價値があるのであります、でありますから十個の鷄卵と牛乳七合半と滋養分は一致して居る譯であります、右申上げた次第で鷄卵は最も滋養分に富むで居る必要な食品であります、普通鷄卵を病人などに用ゐますには白味を取去つて黄味だけ與へる人が多いのでありますが、何の爲めに白味を棄てるかは私には解釋が出來ません、多分白味の方が養分が無いやうな考を有つて居るのであらうが、鷄卵は兩方共に滋養分があるのであるから、黄味のみを選んで白味を捨てる必要はありませぬ、それから鷄卵の調理に於きまして胃腸に宜しいのは

生鷄卵でも長い間能く攪拌して細かい泡の立つ樣にしてそれを用ひるのが一番消化が宜しいのであります、それから半熟にしても頗る消化も良し吸收も早いのであります、一番消化が惡いのは堅くゆでたのでありまして、先づ普通健康者、其人の趣味にも由りますが、半熟若くはよくかき交ぜた生鷄卵を食べると云ふことは必要でありますが、併し此鷄卵も生のものを熱い御飯に掛けて食べるのは是は不消化であります、鷄卵のみならず汁などを御飯に掛けて用ひるのは、其汁が御飯を包んで仕舞ひますから、口の內から出る唾液と食物とを混和するところの餘地が無いから胃に行つても不消化になつてしまひますから注意しなければならぬことであります、其他食物の內で殊によく用ひらるゝ嗜好品としての酒類は多くの人が喜ぶやうに平生は飲料として無論絕對に禁じ得べき物ではありませぬ、吾々醫者の方の立場から申しますと、酒精、飲料は、體力 筋力 の弱い人の藥用として一定の分量を用ひることはあります、つまり藥品として取扱つて居るので、胃の筋肉の虛弱な胃弱と云ふやうな病のある人等に用ひると、矢張り胃腸の筋力運動を强めます、然し之も程度の問題でありまして、少し過ぎますと反對に痲痺の狀態に陷りまして却て遲鈍になります、であるから藥用として常に多大の注意を拂はねばなりません、唯常に用ひると云ふことは考へなければならぬことであります「酒無量不及亂」と申しますが、亂に及ばんよりは初めから絕對に飲まぬのがよろしいのであります、それから「ビール」は寧ろ酒でないと云ふやうな考を有つて、殆んど水に近き酒であるから害にならぬと云つて客などに出しますが、「ビール」で胃腸を損ねる人が非常に多いのであります、つまり「ビール」は一つは充分に醱されて居ない酒であるから胃に行き腸に行き、其間再び醱酵を起しまして炭酸瓦斯を作り出します、さて此炭酸瓦斯が胃腸に澤山起ると、どう云ふ結果になるかと申しますと、それに由つて胃を押擴げて胃の筋肉を張詰めまして、其

結果一旦「アルコホル」分が胃からして無くなつて仕舞ひますと、胃の方も今度は筋肉が緩んで來る、其緩んで來た結果何うなるかと云ふと、疲勞して再び舊のやうな丈夫な胃の筋力に恢復することは出來ぬと云ふやうに、炭酸瓦斯を出すのが筋力を弱らす原因となるのであります、でありますから「ビール」も衞生の上から見ますと日本酒に劣つて居るので、唯多少榮養を含んで居ると云ふやうな點から用ひるのでありて、是等は吾々の立場から申しますと不必要な飲料たるを免かれないのであります。

其外日常の食品で吾々の用ひる茶ですが、茶其物に越幾斯分を含んで居りまして、殊に良い茶になる程之が餘計に含まれて居ります、即ち此越幾斯分が胃腸に對して惡いのでありまして、是は嗜好品として飲むと云ふ際には番茶を焙じて飲むのが最も宜しいのであります、殊に吾々の經驗するところに據りますと、若い時分から良いお茶を餘計に飲んだと云ふやうな人に癌腫の發生することが比較的多いのでありります、左樣の次第でありますから良いお茶だけは廢めて番茶にすると云ふことが胃腸の養生に必要であります、其外胃腸に向つての養生で煙草・・・喫煙をすると云ふことですが、此煙草も一利一害でありまして、或場合に煙草を喫んだが爲めに却て腸の運動を付けると云ふことがあるが、是は寧ろ稀なことでありまして、煙草を澤山喫んで居ると喫んで居る間に、其煙草の煙が唾液に溶け其成分中の最も有害である「ニコチン」毒が知らず識らずに胃の方に行き、食慾は減じ從つて胃の粘膜を刺戟して分泌を妨げるから其結果食物を取ることが不充分になり、消化不良を來すと云ふやうな傾が起りますから、煙草は成るべく控へまして、唯食後少し位喫むとか若くは成るべく空腹でない時に喫むとかにするのが一番よいのであります、煙草と酒とは同じやうに神經系統に對しても種々の障碍を起して來るものでありまするから、成るたけ禁ずると云ふことは必要でありります。

それからもう一つ注意致しますことは、

ると吾々が飲料を欲する所から、水とか「ラムネ」とか「サイダー」とか云ふやうな飲物を用ゐる様になりますが、これ即ち外界に對し即ち夏の氣候に影響されて身體に與ふる溫度の關係から自然の要求となるのであります、其中で水がどう云ふ風に人體に作用するかと申しますと、普通水は溫度に由て害を與へる程度が違ひまして、極て冷たい氷のやうなものからして或は氷に近い冷水になりますと、第一それを飲みますと、齒に泌みまして、齒がキリ〳〵と締まるやうになつて琺瑯質が減つて齒が弱つて來從つて消化を害する様になりますから、餘り冷めたい水は避けまして、一定の適度の溫度を必要と致します、普通十二三度の溫度の水を飲むのを適當とします、もし攝氏六度以下の水を飲んで其水が胃に行くと、胃液の分泌を妨げる様になります、でありますから十二三度位の溫度の物を極めて少量に極て新鮮の性質の良い水を飲むのが宜しい併此水を飲むと云ふことは時としては極く危險なことでありまして、一旦沸かして冷やした物を飲むと云ふことが必要であります、幾ら水でありましても吾々の胃腸に關係を及ぼしたり寄生蟲例へば十二指腸蟲であるとか又條蟲であるとか云ふやうな蟲は飲料水から來るのであるから、生水は避くるを必要と致します、それから市場で賣つて居ります「サイダー」或は「ラムネ」とか云ふやうな物は、多くは炭酸水を土臺にして果物の甘味又は種種の香料等を付けて造つてある、で此炭酸水は吾々が醫藥として使つて居ることは無論でありますけれども、併しそれは極く少量を用ひ且つ時と場合に應じて胃や腸の虛弱な人に用ひるので、普通健康者が飲みますと比較的分量が多いので、其結果何うなるかと云ふと、前の「ビール」を飲んだ時のやうに炭酸瓦斯が出來て、其瓦斯の力に由りまして、胃が膨れた結果腹が苦しくなり弱い人がさう云ふ物を餘り飲みますと横隔膜が押し上げられて呼吸が非常に迫つて來るやうなことも能くあります、のみならず是が爲に一時に胃腸が働かせられますから下痢を起すの

で、其中に含んで居る成分に由りまして、直に腹痛若くは下痢を起すと云ふやうなこともあります、故に炭酸水若くは、「サイダー」のやうな物は成るべく少量に控へ目にすると云ふことにして、最も適當な確な物を選ぶことが肝要であります、市場に出來ます平野水に極く新鮮の果實の液などを入れて用ひるやうにすれば安全であるが、舊い物は最も危險であるから、殊に注意しなければなりません。其外果物。は胃腸に對して何れだけの效用があるかと申しますと吾々は滋養分として之を用ふる譯でなく唯他の食物の消化を助ける補助として取るのであります、果實の成分中には酸類、糖分及鹽類を含んで居りますから、新しいのは非常に美味しく、自然的快感を與へますることゝ、果物の酸が胃又は腸を刺戟しまして殊に腸の內の粘膜より生ずる消化液の分泌を增す樣になり非常に消化を捗取らせる樣になります、ますから果物は缺く可からざる食品であるのみならず決して禁ずべきものでないので矢張り少し胃の弱い人若くはその病氣に冒され易いやうな人は食後に直ぐ食べますのは決して咎むべき事ではありません、殊に一番良いのはそれを煮て食べるのでありまして、其他尙は果實の汁を以て種々の菓子又は他の製品例之「リモナーデ」の如きものを作つて食べるのもよいのであります。

其他日常の食品に於きましては野菜類でありますが、これは誰人も健康者に於て一日も缺くべからざることは無論のことでありますが、唯野菜の調理と云ふことに向つて充分に注意を致しませぬと胃腸を害することが餘計でありますから、成るべく調理と云ふことに向つて充分に注意を拂つて行かなければならぬのであります、其他種々の細かい食品に就て一々申述べるとなりますと時間もありませぬからして食物のことは一々取立てゝ申しません、唯茲に注意しますことは食物の溫度と云ふことでありまして是が胃腸の消化に關係することが多いから一寸申上げたいと思ひます、食物を溫めて

生に適つたやり方でありまして、冷たいだけ胃腸の養生に於て非常に妨げます、吾々醫師の實驗から割出して、種々の食物に向つて一定の溫度を定めて居ります、例へば今申上げたやうに水の適度は攝氏寒暖計十二三度位の溫度で「ビール」は十二度乃至十五度、咖啡、茶などは四十乃至四十三度を超えぬ樣にし、白葡萄酒は十度、赤葡萄酒は十七度乃至十八度燒肉は四十度といふ樣に色々品によてつ溫度が違ひます、一般から申しますと攝氏十度から四十五度が止りでありまして日常三度の食品は體溫度を適當とします、そして攝氏寒暖計四十五度を超して行くことはないのであります。其他胃腸の養生に關しまして運動はどう云ふ風な關係があるかと申しますと、普通此食後に運動をするのは良いか惡るいかと云ふのは今でも尙ほ解決された問題ではありませぬが、併し多くの人の實驗に由つて見ると食後の運動は食後直ぐには嚴禁すべきものと一定して居ります、昔は日本の醫者でも支那の醫者でも食後行步百步と申しまして食後百步運動すると云ふことは非常に胃腸の具合が宜いと云ふて居ります、然し今日の醫學に於きましていろ〱實驗した結果食後は少くとも二時間は坐わつて居りますとか、或は靜に橫になつて居るのが必要で、右の方を下にして橫になつて二時間位經て運動に出懸けるのが最も衞生に適つたものとしてあります、食後は先づ靜かに坐して居ると云ふことが、胃腸の養生に最も必要でありますから、日本の學校若くは敎育家などが食後直ぐに生徒を運動場に出して盛んに運動をさせるなどと云ふことゝは、全く從來の習慣でもありませうけれども理窟の上から申しますと衞生に適つた方法ではありませぬ、食後二時間内の運動を避けると云ふことは、體育上に必要なことであります、それからして睡眠のことでありますが胃腸の養生に對して睡眠を取る結果何なるかと申しますと、普通午睡でありますが、食後直に寢ますと其害があるかと申しますと矢張り二時間位經ちまして、一時間乃至一時間半位眠りま

してから、起ることが胃腸の爲めに極く宜しいのであります、そんな譯でありますから食後直ぐ二時間も三時間も續けて眠るといふことは胃腸に惡い譯であります、のみならず少し餘計に過すと必ず醒めた後に氣分が惡るい、是も一つは習慣でありまして、極く強壯な少壯時代の習慣に由つて食後直ぐに午睡をしても其次の食事に差支ないと云ふやうな人もありますが、是は寧ろ極く幼少時代に見ることが餘計でありまして、ちやんと完全した大人の域に進みますと食後二時間位後に一時間乃至一時間半位の睡眠を取るのが宜しいのであります。

○それから入浴の事に就て申しませうが、湯に入ると云ふこと、即ち沐浴其物は一つの運動でありまして、温かい運動とそれから水に浸かると云ふことは新陳代謝の上に多くの利益がありまして體の養生に極く必要なことでありますが、普通吾々の實驗に由りますと云ふと、食後直に風呂に入つた場合と食後三時間經つて風呂に入つた場合とは胃腸の働きが違ふのでありまして、食後直に入つた場合は必ず胃の消化が妨げられて、充分に消化が出來ませぬし、食後三時間を經過して入れば胃の方の消化も充分に出來、腸に對しても工合がよろしいから常に食後三時間か否らざれば先づ食前に入浴すると云ふことが必要であります、それと反對に冷水浴殊に又夏に向ふと水浴と云ふものが盛んになつて來る、是は又非常に胃腸に關係致しまして、殊に海水浴場などに行くと冷えることでありまして、詰り胃よりも腸の疾病が餘計である、是は詰り浸水して全身が冷えますと、それに由つて感冒若くは下痢等が起るやうな具合に餘計お腹を水に浸して置くと腸が冷えてそれが爲めに下痢を起したり、又腹痛を感ずるやうになつて來る、つまり胃腸の感冒でありまして局所の風邪に過ぎません、海水浴は其人の體に由りまして、度數も違ひますが普通健康者であると、一日二回位を適當と致します、且つ其時間は食後矢張り三時間位に十分乃至二十分間も水に入る、午前と午後と一回宛繰

返すと云ふことが胃腸に適つたやり方であります、其他胃腸の養生に就きまして便通のことでありまして、是は健康者は一日一回乃至二回位あるのでありますが是も習慣に由りまして三日も四日も無い方もありますけれども、併し吾々の體に取つては兎に角榮養分を取るに就いて最も大切なのは便通でありますから、三日も四日も便通が無いのは必ず惡るい排泄物の通路を明けて置きませぬと却て害も増しますから、是は自分自身又は醫者に由つて灌腸をして貰うとか、若くは又朝早く一杯の鹽水を飮むとか又果實のやうな物で通じを付けるとか、兎に角便通の付くやうな物を用ひるやうにするのが極く必要であります、其外胃腸の養生のみならず身心の養生と云ことが必要でありましてつまりは家族の平和生活、職業の愉快等が最も必要の事であります、且つ自己の體重を常に測るといふ樣な事も亦極めて必要でありまして矢張り家に一つの體重器を置きまして始終體の健康を體重器に由つて調査し疾病に對する標準を求めて置くのが必要であります、つまり體量の増減は胃腸消化の善惡に關係を有すること極めて多いのでありますから、常に此點に注意を拂ふの必要があります。

大略申し述べました樣に胃腸と云ふものは全く食物の注意に由つて健康に通れるのでありますから、些少の事にも注意を拂はねばなりません、私はほんの一部分を申上げたのでありますが、要するに胃腸を健康にすると云ふことは進んで身體を健康にすると云ふことになつて、身體の健康と云ふものは詰り健全なる精神を産出すことになつて來るのでありますからして、此點に關して充分に注意を拂ひまして、能く食べると共に能く働き、働く人が能く食物を消化し、愉快に自己の生活を樂みますのが衞生の本旨にも適ふのであります、人類の快樂は此上なきものであります。

それから又極く簡單に食物調理のことを申上げ樣と思ひますが、殊に今日は御婦人の方々のみでありま

すから、私は醫者として所謂衞生的には如何なる理想で調理をすればよいかといふことをほんにちよいとお話し樣と思ひます、詰り私は胃腸病の方を專門にやつて居るので、胃腸病の治療と云ふことは藥品よりも寧ろ食物に依ることが非常に多い次第でありまして、自然と治療法卽ち食養療法と云ふことを常常考へて居りますから多少の理窟と多少の經驗とが加はつて調理法は如何にせば可ならむかといふ考を抱いて居る次第であります、詰り食物の調理に由つて人間は他の動物と異つて居るが、極く昔の野蠻時代の人間或は臺灣の生蕃と云ふやうな者と吾々と比べて見ますと食物の用ひ方も異つて居る、詰り食物の選擇或は調理と云ふやうなことが非常に相異つて居る譯であります、昔の未開時代に於きましては人間の食物と動物の食物とは少も違つて居らないといふのは歷史の證明する所でありまして矢張り天然の果物であるとか野生の穀類とか云ふやうな物を別に調理もせずに食べた樣な次第でありますが開明の度が進みましては人間と他動物との地位の懸隔が起りまして人類に於きましては學理を應用して自然の食品に一種の技巧を加へて自己の慾を充たす樣にして食べると云ふことになります、是は詰り慾で生活して居る人間の希望であり欲求であります、であるからして此調理の法の良、不良は人類の欲求の滿足又は不滿足に歸する次第であります。さて此調理法は殊に御婦人方に取も必要なことでありまして、日本では調理と云ふことを一つの學術として研究するほどの程度に達して居りませんで唯單に品物を美味しくするとか、外見を重にするとか云ふ樣な傾が昔から今日までであるのであります、勿論是等の事も必要缺くべからざる條件でありますが、然し今日に於ても尙ほ衞生と云ふことが調理の法に加味してありませんのは實に日進の今日遺憾の次第であります、であるからして、若し此調理の方法が彼の動物に無い所の一種の技術として存して居る以上は、是非共人類は一種の技術卽ち自然を超越すべき所謂自然

に打克つて自然の物を人工化して行つて立派な物にしなければならないのであります、單純に「見て呉れが良い、」とか色彩りが良いとか或は「美味しい」とか云ふやうなことばかりでは決して調理の眞髓ではありません、でありますから吾々の根本義に於る調理と申すものは卽ち食事の快樂を充分にしさうして立派な文明的調理法としなければならぬのであります、でありますから今日此割烹、又は料理と云ふことを衞生的に考へて實際と學問とを調和しなければなりません、今日の有樣に於きましては唯精神上の愉快殊に眼と口との慾をのみ充すに止まつて居りまして、腹の方は何うであらうが、胃腸にどれだけの影響があるかなどとはトント考へない人が多いのであります、是は全く醫者其他御婦人方の御心懸になつて研究すべき目下の急問題でありまして殊に私は醫者の考として出來るだけ先づ改良發展の域に進みたいと考へて居ります、或は一二の人は調理などに重きを措かずに「腹が減ると調理も何にも要らない、

卽ち「饑餓は最上の調理者なり」と云ひまして無茶苦茶に何んでも腹を膨らせばそれで宜いぢやないかと云ふ風で、一向無頓著の人が多いのであります、それゆゑ人々の三度々々の食事に一々注意を拂ふなどといふ人は至て少なく、唯病人にでもなると詮方なく多少の注意をすると云ふやうな次第でありますが、これでは日常生活の愉快といふものがない譯になります。でありますから、日に日に調理に就きましては多大の考を持たねばなりません。今調理の事に就きまして第一に吾々の研究すべきは食物の味ひでありまして味ひには種々の分ちがありまして甘いとか、辛いとか、酸つぱいとか、苦がいとかの四種類があります、倘ほ人により學者によりては或は「アルカリー」性とか若くは「金屬性の味」なども此外にあると唱へる人もあります、要するに前述の四味を以てすべてを說明するのが便利であります、さて此等の味ひを鹽梅して行くのが調理學上最も必要なことでありまして假令砂糖を使ふに致しましても其

中に鹽を少し加味すれば一層甘く感ずると云ふやうな工合で砂糖其物の性質が鹽のために化學的變化を起して甘くなつた譯ではないので唯一種の心理的作用若くは又觸覺の具合であります、夫等も矢張り廚房、料理の一端として考へねばならぬことでありまして必ずしも化學的物理的にのみ考へないで心理的作用として研究せねばならぬのであります、であるから日本でもお汁粉を拵えるのに鹽を入れると甘味が增すと云ふことは經驗上から來て居る心理的作用に外ならないのであります、其外例へば酸つぱいとか或は又甘味いとか若くは苦がい味の物でも一旦冷やした場合と溫めた場合とは其味ひの强さが違ひまして、溫めたよりも、溫めない方が却て其味ひが强くなるのが普通であります、之れ皆一種の心理學上の作用から來る現象であります、丁度茲に同じ五十錢の銀貨が二つあるとしますと一つは水の中に入れて冷くし一つは懷中に入れて溫めて置きまして今之を取出して何方が重いかと云ふと同じ金屬で同じ大さ同じ量の五十錢の銀貨でありながら一方冷やした銀貨は重くて一方の溫めた銀貨は輕いと云ふやうな氣持が致します、これ皆心理的作用に過ぎないのであります、斯樣に同一物でありながらチヨイトした事によつて、性質に差等を見る樣になりますのはツマリ五官の作用を利用した結果と見得べきものでありまして調理などをする場合には是非共注意せねばならぬ問題であります。コンナ事の注意は我國の料理には至つて缺けて居るのは實に遺憾の次第であります。

それから調理に於きましては常に化學的智識を腦中に蓄へなければいけませんし、尙は又生理學的見解をも一定度まで有して居らなければいけません、つまり化學的、生理的に硏究して體內の滋養分になり易い料理法を工夫する、例へば同じ油の揚物をするにしましても日本人は植物の種油を用ひて天麩羅を食べますが、西洋では「バタ」又は他の動物性脂肪を以て「フライ」を作る次第であります、つまり日本の

天麩羅を食べるのは唯單純な考で趣味に適したものとして食用に供するのでありますが本當の料理法を研究すれば詰り動物脂肪の方が植物脂肪よりも體内に至りましてから消化し易く從つてまた體内に吸收され易いのでありますから、吾々は從來用ひました天麩羅よりは「フライ」をお薦め申す譯であります、其外之に類した例は澤山ありますが時間も切迫して居りますから一二の例にとめて置きます、それから外國では雉子などを料理しますとき羽毛を拔き去りましてから其內の處々に穴を明けて其處に脂肪を詰めて置きます、又は肉に熱した「バタ」を注ぎなどして置きます、それはどう云ふ譯かと申しますと脂肪を容れたり「バタ」を注いだりすると肉が柔かになり且つ永く持つと云つたやうな理窟から斯う云うことをするのであります、其外まだ物理的現象及び化學的作用によりまして煮た物よりは燒いた方が消化が良いものもありますし又之れと正反對の食品もあると云ふやうに食品の性質により調理の方法を異にせねばなりません、唯美味しい〳〵と思つて用ひると不養生になることが間々あります、其外調理を致しまするに斯う云ふ食品は腸に行つて何れ位の働きをするとか又は此食物は何れだけの滋養分を含んで居るとか或は此養分は胃腸に入つてから斯う云ふ變化になるとか云ふやうなことをよく考へて唯色彩りが良いとか見て呉れが良いとか云ふことに重きを置くのは調理の本當の主義ではないのであります。

それからして調理に際しましては常に食慾增進の道を講じ且つは精神の愉快を與へて食物を取らなければならぬ必要があるから、調理は外見を良くするとか綺麗にするとか、或は又濃厚ない調理をして出來る限り精神の愉快を取るやうの必要があるのであります、物を甘く食べると云ふことは即ち最も消化の良い調理法でありまして、食物の味ひと精神の感應とは實に密接の關係を以て居るのであります、でありますから、世の中に申します樣に「苦い經驗」とか「甘ひ希望とか」「辛い世の中」とか「世の辛酸」とかす

べて皆味ひと精神との觸接を言ひ表はしたものであります、でありますから昔希臘や羅馬人が食事中に必ず音樂をやつて、其音樂を聽きつゝ愉快に食物を食べる樣にした次第であります、つまり精神感應の上に愉快であれば消化も宜からうと云ふ考から起つたに相違ありません其他昔はペルシヤ人は打寛ろげて寢ながら食事をしたさうであります、是等は多少誤解した精神の愉快の取方でもありますかも知れませんが昔から今日に至るまで精神の感動が非常に調理と云ふことに關係があるのは動かすべからざることでありまして、昔から偉らい君主又は有名の人々で自分自ら精神の慰安を求めて調理をすると云ふ樣なことがよくありますので、有名なフレデリック大王は翌日の獻立をば前日から「ボーイ」に作らして自ら選擇しまして殊に大好物の鰻の「チリ」物があると其日は非常に喜んで食慾も增し充分に食事せられたといふ事であります、又ルードウッヒ十三世は自ら好みの菓子を作り十四世は身自ら咖啡を煮じて飲み哲人のカントは食物の話になると興味津々で自分の精神に愉快を求めて食卓に就くのを例としたさうです、尙手近の例を引きますと食器の選擇とか、室內の裝飾とか又は食卓の體裁とかに至るまで一々之に關係しますし、其他同じ獻立でも晝日光の下に食べるよりは夜分燈光の下に食べる方が一層甘い樣の感じもします、詩人バイロンの「星と婦人は夜に於て美麗なり」と云ふたことは調理に於ても尙ほ應用の出來る譯であります、兎にも角にも精神の感作をよくしまして食慾を充分に興振させる樣に力めねばなりません、唯庖丁一つを持て普通一般に勝手をすると云ふことが必ずしも調理ではないので從來日本に行はれ居る樣な手先のみの割烹は止めまして、「頭腦で考へ然る後手で調理する」といふ、氣運に接したいと思ひます、でありますから在來の日本の調理法は或程度迄は之を破壞し改革致しまして、玆に新らしく衞生的調理法の試みをしなければなりません」

最後に私の希望としまして、此等の事を爲すに當り

ましては是非共化學的の知見を以て食物の滋養價を研究し、人身の生理病理殊に消化のそれに就きまして一般の概念を得然る後調理の眞髓に入るのが必要であります、それゆゑ廚房化學の如き課程を之に結合し、醫俗共に在來の料理法に對して取捨選擇し、爾後何處までも研究的態度を以て進まなければなりません、それに依つて初めて在來無意味たりし我國の料理も漸次有意義となる次第であります、つまり調理法の進歩は醫に於ては治療法の發達を意味し、醫以外の公衆に取りましては衞生の一大福音であるのであります、以上自分の思ひ浮んだことを概略申し述べた次第であります。

叢談

O脚とX脚

醫學士　志田義三

婦人の體容と云ふことに就ては、從來餘り深い觀察はされなかつたやうに思はれます。姿が好いとか惡いとか申しますが、それは衣服、殊に我邦の如き寬濶な形式の衣服を幾枚も重ねて、それに大きな帶をしめた外觀の話であつて、解剖、生理の上からの觀察では御座いません、衣服を脫した眞正の身體の容姿とは全く別物であります。

屈女に反男と云ふやうな姿勢の差は專ら脊柱の前方に屈するのと、眞直或は少しく後方に反るのとに依て起るのでありますが、脊柱の彎曲のことに就て

は六月の婦人衛生雜誌に田代博士の詳しいお話が掲載せられて居りますから、別に申上げません。

次に體容に最も重大の關係あるのは脚で御座います。從來我邦の婦人は、歩くよりも坐つて居る方が多い、起つて居る時でも八疊とか十疊敷位の小さな狹い室の內のことでありますから餘り脚の姿は目に立ちません、又裾は左右から足に絡みつきますから、迚も活潑に歩くことは出來ない、斯樣な關係から脚の姿は餘り分かりませんけれども、これから婦人も追々大きな西洋風の室內で起居振舞をする機會が多くなり、外出することも多くなりませうから、漸次足どりが目に付くやうになることゝ思はれます。

歩容、即ち「あるきつき」の事に就ても、嘗て田代博士が興味ある研究觀察を發表せられたことが御座いました。即ち『我邦婦人の歩容』と云ふ題で以て東京醫學會雜誌に掲載されたのでありましたが、今その大體の筋を御紹介致しますと次のやうな御說で御座いました。

我邦の婦人の歩容は、多くは內足であるが、西洋婦人の歩容は大抵幾分か外足である。足の關節だけに就て云へば、足尖を外又は內に向けるのは生理的の狀態を超えたものと云はなければならぬが、歩く時には脚全體のことであるから、全身の支柱體としては、少し外足に歩くのが生理に適つた自然の歩容である。

我邦婦人の內足は、習癖であつて疾病でも畸形でもない、固有の履物、衣服、住居等周圍の狀況、竝に美貌を欲する婦人の虛榮心等より來れる影響である。

その證據には我邦の婦人を描いた繪畫に就て見るに、足利時代までのものは何れも外足で、德川時代になつても元祿前後のものは矢張外足である。內足のものは何れも文政天保以後のものである。

又おしやれ氣のない六七歲の女兒の歩容を見れば大抵外足である。

近頃の女學生も漸次外足に歩く者が多くなつた。

大體右のやうな御說で御座いました。如何にもさうであらうと考へられます。

この田代博士の御說は、我邦婦人の步容に就て、その內足は生理的であるか、生理に逆ひた步方であるか、如何なる原因に由て斯樣な步方になつたかと云ふことを御研究になつた譯でありますが、昨年獨逸のカール、フランケと云ふドクトルが、獨逸婦人のX脚に就て研究した所を、「ウムシャウ」と云ふ雜誌に揭載致しました。これは步容と云ふことよりも一步進んで脚の曲り方に就ての研究であります。我邦の婦人の步容は多くは內足であり、獨逸の婦人の脚は多くは、X脚であると云ふのは面白い對照である。田代博士のは解剖よりも生理的のお話であり、フランケ氏の話は生理よりも解剖的のお話であります。この兩方のお話を參考し、洋の東西に亙つて婦人の脚容、步容の關係を觀察するのも興味あることゝ存じますから、次にこのドクトルフランケ氏の研究の概略を御紹介致します。

獨逸國に於きましても矢張少女竝に婦人の脚に就ての觀察は從前餘りなかつたものと見えます。これも日本とは異ひますが、同じく婦人は裾の廣い服を被て居りますので餘り脚の格好には氣が付かぬからであらうと思はれます。フランケ氏は診察を致します間に、どうも婦人には、X脚が多く、男には稀であると云ふことに氣がつきましたが、これまで斯樣な事の研究も見當りませぬので、自分の所で取扱ふ患者に就て自ら計測をして見たのであります。その材料の中でも、一方の脚だけがX脚であるとかO脚であるとか云ふやうな病的のもの、又餘り形の變り方が甚しい爲に自分で步くに困難であると云ふやうなものは除きました、それで先づ健康者のO脚とX脚とについての研究であります。

先づ通常の姿勢を取つて、左右の膝と足踝とか同時に接觸するものは、これを直脚とし、踝は接觸するが膝は離れるときには、これをO脚とする。而して膝と膝との隙が二「センチメートル」までのものを

第一度のO脚とし、二乃至四「センチメートル」以上のものを第二度のO脚と致しました。隙の間隔が四「センチメートル」以上のものは、健康者には無かつたと云ふことであります。

次に矢張同じ姿勢で、即ち別に努むることなく、普通自然の姿勢で以て、膝はちやんと接觸するけれども踝が隙くと云ふ場合には、これはX脚としたのであります。而して左右の踝の間隔が二「センチメートル」までのものを第一度のX脚とし、二「センチメートル」以上四「センチメートル」までの隙を生ずるものを第二度のX脚とし、四「センチメートル」以上のものを第三度のX脚として區別したのであります。

右の如き方法を以て千九十九名に就て檢査を致しました、その内男子五百十二名、女子五百八十七名。而してこれを年齢、男女、O脚、X脚及びその程度等に依て地圖のやうな表を作つたのであります。今その表は略しますが、それに依て見ますると、人間の僅かに五分の一だけが生れながら直脚である、即ち眞直に起つて左右の膝と踝とが、同時に接觸する。而して十三歳頃の所では、男の子も女の子も半數は直脚である。それから男子の方では直脚のものゝ數が增し、女子の方では減じて來て、四十八歳では男子の七十二「プロセント」、即ち百人中七十二人までは直脚であるが、女子は僅かに十八「プロセント」である。

O脚について見ると、六十四「プロセント」の男兒、六十六「プロセント」の女兒は第一度乃至第二度のO脚で生れる、即ち約三分の二はO脚である。然るにこの數は急に下つて、男兒では漸次再び上るが、少女及び婦人では引續き十「プロセント」以下に止つて居る。若い男子について見ると、二十三歳頃には五十「プロセント」以上は大抵僅かにO脚を呈して居るが、三十八歳となると只七「プロセント」になる。

X脚は、全體から云へば、只甚少數の人が、X脚で生れる。併し二歳乃至五歳になると七十七「プロセ

ント」、卽ち四分の三以上もX脚になる。所がこの數は男兒に於ては忽ち降つて、二十三歳では僅かに五「プロセント」だけがX脚である。三十八歳の所では二十八「プロセント」、四十八歳では僅かに男子の八「プロセント」がX脚たるに過ぎない。女兒も二歳乃至五歳までは矢張X脚であつて七十一「プロセント」位ある。この數は、女兒に於ては十三歳に至つて四十七「プロセント」に減ずるが、次で再び速に昇つて、婦人の全生涯を通じて甚だ高い數に止つて居る。卽ち四十八歳では八十二「プロセント」、それで婦人の五分の四以上はX脚である。

尙ほ前に述べたO脚の中の第一度のものは、殆ど直脚の中に算へても差支ないものである。若しさうするならば年盛には殆ど總ての男子は直脚であると云ふて宜しい、然るに女子に於ては只三分の一だけが直脚たるに過ぎないのである。

以上の測定に據て見ますると、こゝに人間の脚の發育に關する一つの法則が出來て參ります。卽ち

大多數の人間は輕度のO脚で生れて來るものである。

このO脚は忽ち消えて、或は直脚となり或はX脚となる。

このX脚は、若き男兒にありては二十三歳に至るまでに再び消失する、併し大多數の婦人に於ては一生涯そのまゝに止まり而かも多くは甚しき形をなすものである。

次にこのX脚の原因は何にあるかと申しますと、フランケ氏は斯う云ふて居ります。坐り勝のもの、臥がちのもの、太つてゐて惰がちの男女は著しくX脚なることを確め得た。その筋肉を有爲に使用する人々は通常直脚である。古代の希臘及び羅馬の婦人等にはX脚は甚少數であつたらしい。併し現存して居る野蠻人に於てはその子供等は著しくX脚及びO脚であるけれどもその婦人等は確かに僅かにX脚の傾あるに過ぎぬ。一體小さな輕い女は兩大腿骨頭の間隔は廣く、男に比すれば甚だ肉付の弱いもので

ある。それに重い婦人の服裝は、これを强むるに足るべき濶歩を妨げ、歩行に際して前方に擧ぐる所の膝を內側へ牽くやうになる。總て此等の事柄が婦人にX脚を多からしむる原因であらうと思はれる。

尚ほこれも獨逸のミンヘンに居るフリードリヒ、ランゲと云ふドクトルは、X脚は屢々扁平足、即ち俗にツチフマズの無い足と一致すると云ふことを注意しましたが、これも一つ考ふべきことで、發育して行く身體の重味が、歩き初めの小兒の足の穹窿部を壓つける。そこで足穹窿と共に內踝が下り、外踝はその高さを保つてゐることになる。この沈降に依て下腿が內方に出り、從つてX脚の原因となる。骨の發育と筋肉の强健とは再び足穹窿を作るやうになるが、併しX脚の直るのは只筋肉の强い人だけである。

以上はフランケ氏の說の大略でありますが、前の田代博士の歩容の論と併せて考て見ますれば、兎に角洋の東西を問はず、婦人の脚は大抵曲つて居る或は歪むで居る、解剖上から見ても生理上から云ふても自然の姿勢を失つて居るものと云はなければなりません。これを豫防し矯正するには、前に述べた所の種々の原因を顧みて、幼時に强ひて歩行を學ばしむるやうなことを愼み、稍々成長して自然に歩行するやうになつたならば、衣服や履物などの爲に歩行を妨げられぬやうに、從つて脚の筋肉の强健に發育することを圖らなければなりません。我邦婦人の從來の服裝では內足に歩くのも止むを得ぬことかも知れません。この點から觀ても、近頃の女學生の袴は頗る適當なものと思はれます。

天氣と氣分

醫學士　中村芳助

天氣と云ふものは人間その他の動物の身體に影響を及ぼすものであると云ふことは、一般に考へられて居る事柄である。特に神經質のものには、この影響

は餘程著しいものと思はれる。維也納の中央氣象臺のトラペルト教授は、この事に就て初めて精密なる科學的研究を遂げられた。それは墺太利の帝國大學記要に載せられて居るが、六ケ敷い所は省いて、誰にでも解かる事だけをかいつまむで見ると、こんな事が書いてある。

先づ多勢の觀察者を選むで、その人々が毎日自分の氣分ー身體の具合、殊にその障碍を記して置くことにした。これと同時に學校の先生が二三級の生徒に就て檢査をして、その兒童等の模樣を記錄することにした。

その實驗の成績を取纏めて見ると次のやうな事が分かつた。

人の身體の具合――氣分と云ふものは、先づ一週の時期、卽ち曜日に依て支配される、これは殆ど天氣の影響と同じ程に著しいものである。例へば大人では土曜と日曜日とは氣分の好い日で、火曜日 金曜日には往々普通の氣分よりも好くない傾向が現はれる。學校兒童に於ては、月曜日が最も好い日で、土曜日が一番惡い日である。又午後は何時でも好くない。曜日と云ふものは、兒童全體の分類の上に大なる影響を有つてゐることは疑のない所で、これは教育上重要なる事柄であらうと考へられる。

そこでこの曜日の影響を差引くと、天氣と關係して身體の具合の好い日と惡い日とが出て來る。それは何んな關係になつて居るかと云ふに、大體低氣壓が支配してゐる所、或は將に起らむとしてゐる所では、生理的に不良と感ぜられる。氣分の好い日に數へられるのは、高氣壓がその觀察範圍の上に在る時、或は晴雨計の昇つた時である。天氣具合と同じく、氣壓の分布と云ふものが人の氣分に大影響を及ぼして居る。

この研究に於ては、各人特種の狀況、又は生活法の變化に由て起つた所の、常軌を脫して居る氣分の障碍は勿論取除いたのである。

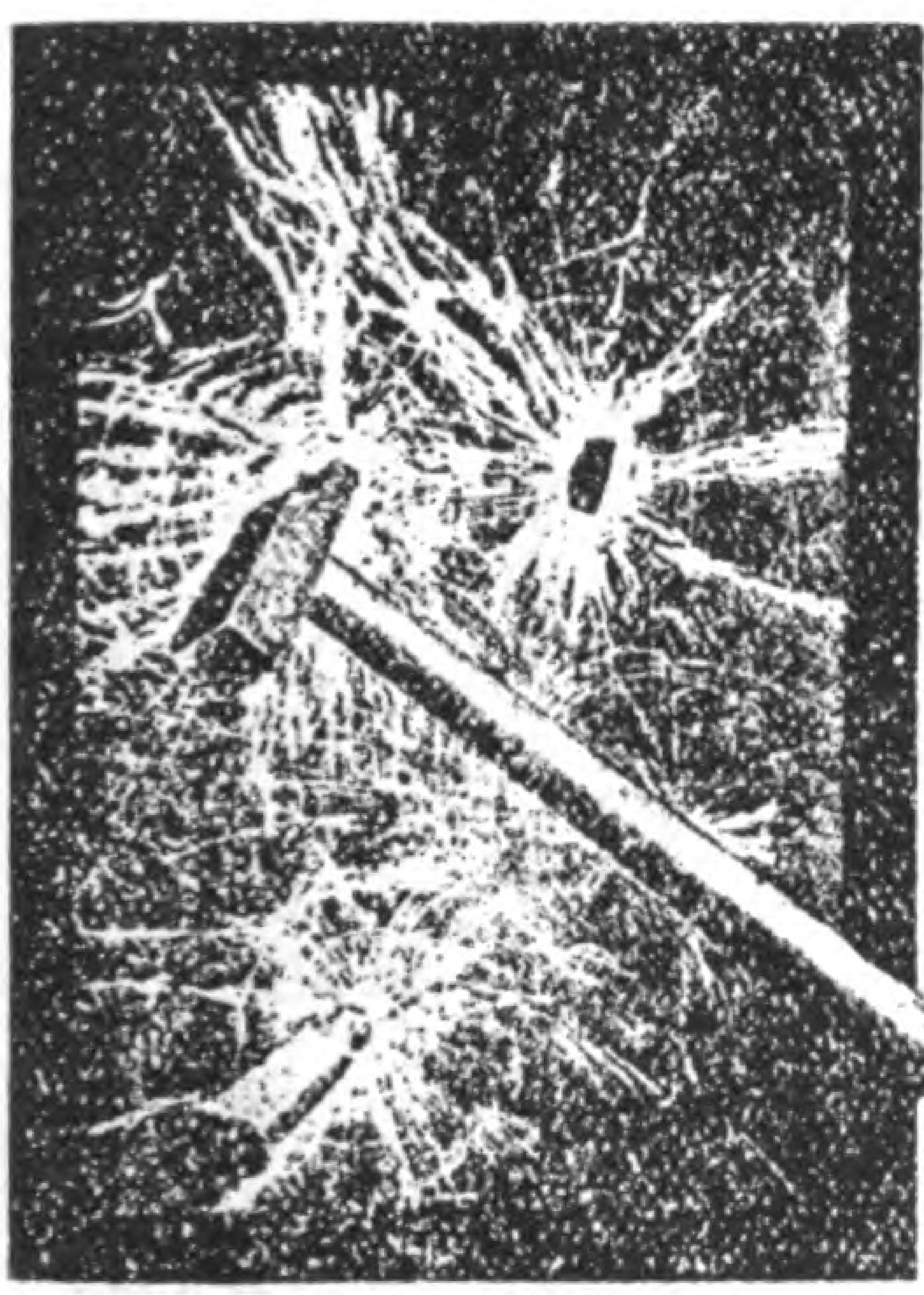
破れぬ硝子

砕けても散らぬ硝子

小寺照二郎

硝子といふものは誠に重寶なもので御座いますが、何分破れ易いと云ふことが缺點である。窓硝子に石でも當りますと、御承知の通り粉微塵に砕ける、その破片は甚だ危險で、往々大怪我の本となる、これが硝子の弱點、缺點であります。所が此程佛蘭西の新發明で破はれぬ硝子が出來ました、破れぬと申しましても餘り甚しい暴力を加へれば、それは破れます。併し破れても普通の硝子のやうに飛散ることがない。それで普通の窓は勿論、殊に自働車、汽車、電車などの窓硝子には至極適當なものであると云ふことで御座ります。

これは抑も如何なる種類の硝子であらうかと詮索致して見ますると、別に特種の硝子では御座いません、矢張従來の普通の硝子で御座います。それで何うして破はれぬ、砕けぬかと尋ねて見ますと、それがほんの一寸とした發明である。その製造法の概略を申しますと、二枚の硝子板を合はせたもので、その硝子板には各一面にゲラチンを塗り、その間に極薄いセルロイドの板を挾み、これを水壓機の強い壓で以てギユット一枚の板に壓潰して仕舞ふのであります、斯様にして出來たものが卽ちこの新發明の硝子板である。眼で見た所では普通の硝子と區別が出來ません。立派に透明で滑澤である。



こゝに出て居る圖は、この硝子板を金槌と鑿で打砕いた所を寫眞に撮つたのであります。

これを見ますと、打た所に罅裂が入つて居る、而してそこから四方に傘の骨形に線が出來、蜘蛛巣形に輪が出來て居る、併し硝子は飛散らぬ。これで拵へた窓硝子に石を抛つけて試驗をして見てもその成績は同様で御座います。

又その特別試驗として次のやうなことをして見ました。即ちこの硝子を枠に嵌めて置いて、一「キログラム」の重さの金屬の球を四「メートル」の高さの所から墜したのであります。所がその球が落て當つた處は粉々に碎けましたけれども、その他の部分は矢張前の抵抗力試驗と同様の現象を呈したばかりであつたと云ふことで御座います。

育兒

咒はれたる兒

市場鴨村

ア、咒はれたる兒！　世の中に憐れなるものといへば昔から鰥寡孤獨、これが一番に吾々の眼底に映ずるのであります。四つのもの其悲慘の狀態を比較して見たならば、それは甲乙がないかも知れません、されど咒はれたる兒、即ち親より棄てられたる兒は一番氣の毒な憐れな感じが致すのであります、私は夫れに就て少しばかり御話をして見たいと思ふのです。

爰に東京市養育院と申せば、御存じのなき方は乞食の溜り場か非人の寄合場のやうに思ひなさる方もあ

るかも知れませんが、事實は大なる慈善救濟場として全國第一位と誇るべき設備を有して居るのであります。この救濟機關に就てお話を致しますればナカナカ一朝一夕には盡し切れないのであつて、折角の研究問題の中心たる棄兒のお話が充分に仕切れませんから、救濟機關に就てのお話は暫時後廻しとして、現在東京市内に棄てられたる兒女の數よりして、其棄兒なるものが往來の人に發見せられて巡査に申告し、巡査は更めて警察本署へ通知し、警察署は更に區役所へ交渉し、區役所に於ては棄兒送付狀を添へて養育院へ送致する、是等の手續上のお話を致し、最後に揣摩憶測ながらも棄兒の動機をば具體的にお話を致さうと思ふのです。

大正二年六月末日に於て東京市養育院へ收容してあります所の棄兒の數は男二百四十四人女百九十五人でありまして、外に迷兒と申す即ち準棄兒とも見るべきものが男七十六人女三十四人合計しますと男、三百二十人女二百二十九人即ち男女を合して五百四十九人となるのであります。これが皆親に棄てられたものと見て差支ないとしましたならば、東京市内には五百四十九人の無慈悲の親があると見てこれも亦差支がないのであります。春の淡い月影に淋しい上野の森に棄てられたのもありますし、夏の蒸し暑い炎天に人跡稀なる町外れに棄てられたのもあります。又は冷風身に浸むといふ秋の入口にボロ〳〵の單衣にくるまつたまゝ湯島天神の境内に棄てられたのもありますし、嚴寒肌を劈くといふ二月中ばに商家の軒下に棄てられたのもあります、一々是等は枚擧しましたならば、それは〳〵日も且つ足らずでありませう。兎に角棄てられた乳兒が往來の人に發見せらるゝまでには尠なくとも二時間乃至五六時間を要するでありませう。幸にして二時間許りで發見せらるればそれは其兒の幸福でありますが、五六時間も路傍へ晒され、泣いて〳〵泣き切て最早聲の立つ瀬もなく、殆ど九死に瀕して後發見せらるゝのも決して尠くないのです。假に往來の人が棄兒を發見し

て最寄の交番所へ申告した場合、警官は直にこれを養育院へ送致するかといふに、最う一つの關門を潛らねばならぬのであります。それは交番所の巡査さんが認めて警察本署へ通知する、本署では更にこれを其管轄區役所へ通知をするのでありますが、棄兒は最初交番所の巡査さんの手に渡り、夫れより時とすると警察本署の小使部屋へ一夜を泣き明さねばならぬことがあるのです。市內孰れの警察署でも棄兒を保護するといふ設備はありません、小使が睡むたい眼を擦り〳〵近所の牛乳屋より牛乳の一合も買つて來て哺乳器で飮ませるが關の山です。然し子供は母の懐を離れたばかりでありますから、母の乳房が戀しさの餘り泣いて〳〵哺乳器杯は見向きもするものではありません。牛乳杯は勿論一滴だに口には含まないのであります、一夜を警察署で泣き明して翌日區役所の手に渡るのですが、區役所でも相當手續を致した後、俥か又は人夫に背負せて養育院へ送るのであります。其間乳兒に對する心身の打擊は實に容易ならんのであります。先づ大人が一年乃至二三年も臥牀した位には匹敵するのであります。養育院へ收容したからとて直樣哺乳器に馴染むものではありません、どうしても二日間位は泣いて居ります。泣いて〳〵泣き切つて肉は落ちる、眼は凹ばむ、臀の骨は現はれる、さながら猿の兒のやうになつた時始めて哺乳器に依つて牛乳を啜るのでありますから、其可愛想の狀態と申したらお話になつたものではありません。

院でも多年の經驗上よりどうにかして棄兒卽ち乳兒をして一刻も早く牛乳に親しませやうと夫れは〳〵苦心慘憺しつゝ居るのであります、がナカ〳〵哺乳器を口にさする迄は至つて困難の仕事であります。是等乳兒は出來能ふ限りに於て里に出して居ります、卽ち現在(六月末日)に於て三百九十人といふ乳呑兒は主に埼玉縣地方の農家に託けてあるのです。されど收容早々適當の里親が見つからん場合は止むを得ませんから乳兒室といふ一室に收容して看護婦

を附添せて世話をさせて置くのであります。次で質問の起るのは、兒を棄てるといふ動機はどういふものでありませうか、これとて親に就いて一々取調べた譯でもありませんから、確たる統計の出來ませんことは勿論所謂事實の上よりの個人的臆測に過ぎぬのであります。

先づ棄兒の動機とも見べきものは左に示すやうなものであらうかと考へられるのです。

一、親の貧しき爲め棄てたるもの

二、夫又は妻に別れて到底養育の途なしと自覺し棄てたるもの

三、夫婦喧嘩の結果別れ話となり其對手者の面當に棄てたるもの

四、不義の結果其處置に窮し棄てたるもの

五、貰兒渡世をして居るものゝ棄てたるもの

六、賣淫婦が客の胤を宿し其處置に窮して棄てたるもの

七、一寸預かりくれよとの依賴の下に店頭又は家の內へ、置き殘られたる乳兒をば其處置に窮し更にこれを他所へ棄てたるもの

大略右の如く區別して順次其動機に就て卑見を述べて見やうと思ひます。

（一）親の貧しき爲め棄てられたるもの

米價は氣候の順調につれて期米は十六圓臺まで暴落したとはいふものゝまだ〱小賣相場は依然として日本米ならば圓に四升內外を昇降して居るのであります。而して都市の膨脹につれて所謂生存競爭場裡の敗衄者は日一日と增加して今や東京市內に於て生活難に襲はれて全然絕食の狀態に陷つて居るものは的確に四千人以上はあるさうです。夫が電燈工夫や砲兵工廠の人夫に傭はれて得る所の金は僅々三十五錢か四十錢に過ぎぬのでありますが、それで妻子を畜うといふのですから勿論無理な註文です、よし妻が內職をしても『麻つなぎ』や『眞田の毛はさみ』などで得る所は一日辛ふじて拾錢は覺束ないのです。それに乳兒の一人も居つたとすれば、內職も碌

碌出來ませぬから平均五錢位のものと見てよろしいのです。夫の收入を合算して四拾錢乃至四拾五錢として一ケ月の收入は十二圓乃至十三圓五拾錢に過ぎぬのです。かゝる僅少なる收入を以て一家を支えねばならぬのです。而してこれに對する支出はどんなものでありませう。

一、家賃　二圓四拾錢　押入もなき三疊一間か四疊半一間であります

二、米　五圓四拾六錢　圓に五升五合これは純然たる外國米にして尤も低廉なるものを標準としたのであつて家族は夫婦に乳兒一人日に一升と見積つたのであります。

三、副食物　三圓、朝が味噌汁に香のもの晝が佃煮夕が野菜時としては魚獸肉（一日平均十錢の見積）

四、薪炭、油其他　壹圓五拾錢　薪三束、炭半俵、石油一升五合其雜費

五、藁鞋、入浴、小遣其他壹圓

以上を合算して已に十三圓三拾錢である、貧民窟とはいひ一戸を張りつゝありては其他に町内の交際乃至は四季を通じて衣類の必要を生ずるのは言ふまでもないことであります。この兒棄てずんばこの身飢ゆとは有名なる雲井龍雄の棄兒吟でありますが、今日の所で國民の大多數を占めつゝある下層社會に於ては夫婦二人の生活が已に〳〵危地に瀕して居るのでありますから、小供が一人殖え二人殖ゆるといふやうになつては生活の保障は無論出來ないのであります。親が兒を棄つるといふことは無慈悲の極みであり、罪惡の最も大なるものといはねばなりません、然しこの兒棄てずんばこの身飢ゆといふ場合に至つては餘所の見る眼と當人自身との立脚地に於て其間いふにいひ得ぬ悲慘な徑路が描かれて居るのだらうと思はれます。偽らず欺かざる貧の爲めに我が兒を棄つるもの又大に恕すべき點がありはせまいか、而して棄兒の中又この種が四分を占めて居りはせぬかと想像さるゝのであります。

（以下次號）

兒童の身體（承前）

ドクトル　富士川游

第二兒童期

中性兒童期より兩性兒童期に移り行くのは八歳頃であつて、八歳より十歳までを第二充實期と名づけるのであります。この期では、兒童の身長の發育は甚だ僅かで、體量はこれに反して比較的著しく增加するのであります。

第二伸長期

十一歳から十五歳までを第二伸長期といひます。この期には又、身長が著しく增加するのであります。

第一兒童期からして、第二兒童期に移り行くときには、齒牙の變換がその標徵として現はるゝもので、すなはち乳齒が落ちて永久齒が生えるのである。その順序を概略言ふと、第一兒童期の終、即ち六、七歳の頃に、四個の第一大臼齒が生え始める、それから段々外の齒が生えて、四個の第二大臼齒が生え終るのは十二歳乃至十四歳の頃である。齒の換るのは單に乳齒が拔けてこの跡に永久齒が生えるといふだけでは無く、齒の數が增すのである。

斯の如く、齒の數が增し、それから物を嚙む部分が擴張せらるゝと共に、上下の顎骨がこれに從つて大きくなることは當然の事で、それがために、兒童の顔の形が自から變つて來るのである。それは頭蓋部と顔面部とをくらべて、顔面部の方が漸々に長くなり、又頭蓋部よりもゆる〳〵發育するのでありますから、第一兒童期の時よりは頭蓋骨が小さくなり、又眼の位置が高くなつたやうに見える、顔貌も此時には定まつてきて、圓かつた口が橫の方へ廣くなり、豐隆して居つた顔面が變化して、頬部が顎骨部や口の方へ平かに移り行くやうになるのであります。

骨格の發育は、第一兒童期の終りに現はれた通りが引き續き行はるゝので、手殊に足の長さの發育が眼につくやうになる、それで身長は十二歳乃至十五歳のものでは頭の長さの七倍乃至七倍半となる、又身

體の幅の方も發育して、童男では主に肩の幅が廣くなり、童女では主に骨盤の幅が廣くなつて、男女の間に著しい區別があるのであります。骨骼が強くなると共に筋肉もまた強く發育するものでありまして、生れてから十分に發育を終るまでに身體の重量は凡そ十九倍ほど增加するものでありますが、筋肉が凡て四十八倍程增加する割合になつて居ります。第一兒童期は、已に前にも言つた通りに、中性期で、男女の標徵が十分に現はれないのでありますが、第二兒童期になると男と女との身體上の區別は著しく現はれて來るのであります。それに教育のために、男と女とは、精神の方向、所好、手工、遊戯などに差異が現はれて來るのであります。それで男兒と女兒との身體的差異の標徵はどうであるかといふと大略次の通りであります。

男子の性的標徵

個性的性格を表示すること、身長及び體重の大なること、肩の幅廣きこと、骨盤狹きこと、身體角ばりて筋肉強く發育すること、頭蓋は角ばりて前額廣く、前頭結節著しく發育し、顏面部は腦髓部に勝ち、頭蓋穹窿の穹窿を呈すること、鬚髭を生ずること、音聲鈍きこと、全身毛髮の發生著しきこと。

女子の性的標徵

種屬的性格の保存を表示すること、身長及び體重の小なること、體格矮小なること、骨盤廣きこと、肩幅狹きこと、身體軟にして圓味を帶ぶること、頭蓋圓く、廣く、低くして平なる前頭を有す、腦髓部勝ち、頭蓋穹窿輕度にして、後頭部の突隆、前切齒の發育佳良、下顎小、眼窩廣きこと、頭髮長きこと、聲音清朗、乳房發育佳良なること。

それで、第二兒童期の初頃から、段々に、この差別が現はれて來て、この期の終には判然と區別せらるゝやうになつて來るのであります。

以上述べた所は、兒童の年齢の階級に別ちて、發育の模樣の大體を舉げたのであります。これで以て、兒童の身體の發育が、規則的に整然と行はれるもの

であるといふことがわかるのであります。

氷を食べては何故いけないの？

叔父さん『氷を食べては何故いけないの？』とは、二郎さんの問で御座いました。

『それはお腹を傷すからさ』と答へましたが、例に依て『何故お腹を傷すの？』と、參りました。『冷たいから』と申した所で、直に又『何故冷たい‥‥？』と追かけられますから、誰でも終には、ぐつと詰まることが御坐います。五六歳位の哲學者に詰問されては、大概の衞生先生も殆ど當惑致します。然ればと申して、今日の兒童に向て、『地震の原因は鯰の鬚を動かすにあり』、『雷の本尊は太鼓を敲く鬼なりと』と云ふて聞かす譯にも參りませず、又承知も致しませんから、兎に角略ぼ合點の行く所までは說明を與へてやらなければなりません。

　氷を食べては何故いけないの？

氷を食べると身體を惡くし易いからいけません。一體人の身體の溫さは、攝氏の寒暖計の三十七度でせう。それで食物でも飮物でも、矢張三十七度位の溫かさのものなれば申分はありませんけれども、物に依ては、それよりも少し熱く、或は冷たくないと味の宜くないものがありますから、少し位は熱くても冷たくても害はありません、併し餘り熱過ぎたり、餘り冷た過ぎると毒になる。氷などは餘り冷た過ぎるからいけません。その證據には氷を食べると齒が痛いでせう。餘り冷たいので齒が痛むやうな時には、齒に小さな罅が入つて、それから段々齲齒になつて、痛むで、痛むで仕舞にはお爺樣のやうになつて、何も美味ものは食べられなくなつて仕舞ふ。

それから氷を食べると舌が馬鹿になつて、何を食べても味がよく分からなくなりませう。氷を食べると、食物を消化して身體を大きくする胃も馬鹿になつ

て、物をよく消化さなくなるのです。而してお腹が冷たくなつて、何うかすると痛くなります。普通なれば、虎列刺などが間違つて這入つて行ても、胃の中のお藥で以て皆殺されて仕舞ふけれども、冰を食べるとそのお藥が薄くなつて利なくなる、而して胃がどん〳〵早く食物を腸の方へ出してやるので、虎列刺の黴菌などが活きたまゝで腸へ行つて、殖える、たつた一つの黴菌でも、それが見てる中に二つになり、四つになり八つになり、何處までも殖えに殖えて、僅かの間に何萬何十萬が分からぬ程澤山になる、さうすると吐いたり下したり、もう大變な虎列刺病につなて死なゝければならぬことになるのです。さう云ふ譯だから、冰を食べると、病氣にならぬでもお腹を惡くするから、食べない方が善い、子供は尚のこと食てはいけないのです。

兒童救急手當法（承前）

醫學士　藤井秀旭

出血

出血の場所によつて鼻出血、咽頭出血、肺出血等を區別しますが、玆には唯鼻出血卽、鼻血のお話を致します。

子供には、いろ〳〵な原因で鼻血の出ることが屢あつて、其の手當に困ることがあります。

鼻血には(一)局所的と(二)全身的との二つの場合があります(一)は鼻に故障が起きた爲めに血が出る場合、例へば指で鼻をかくとか、鼻を打ちつけたとかいふ場合で、(二)は血友病、萎黄病、百日咳、麻疹、猩紅熱、腸窒扶斯、氣壓の變化等に原因する者であります。婦人にあつては月經代償として鼻血が出る場合もあります。鼻血の多くは鼻の中隔から出る血であります、中隔は俗に鼻の障子と云つて居る所であります。其の他、嚔をした時であるとか、精神感

動が原因になつて出る時もあつて、精神感動による場合の如きは、一度止つてもまた感動すれば、また出て來るもので、これは頭の方へ血がよつてくる爲めであります。鼻血は量多く出ると、眼まいがして、眼火開發といふように、眼の前に火がちらついて見えだん／＼と苦しくなつて來ます。

其手當

恁ういふ場合には、先づ子供を安靜にし、頭を高くして寢させ、兩手を高く上げさせて置く。大體の場合は、これで治るものでありますが、尙止らない場合には、冷水に酢、或は明礬を加へたもの、(凡そ水五合に明礬一茶匙)を啜らせ、綿を小さく丸めたもの、卽ち醫者で云ふ綿球を鼻腔へ塡める。若し氷があつたならば鼻を冷すのは最もよい方法なのであります。綿球を作るには、清潔なる綿を小さくまるめて「アドリナリン」をつけて鼻腔に塡めるのであります。

若し鼻血が鼻と咽頭との境目から出るといふような場合には、迚も素人には手當が出來ませんから、醫治を受けることが必要であります。

月經代償の場合で前に婦人科の病氣が原因して居ない時には、其の儘にして置いて差支がありません。たゞ足を溫める位が其の手當であります。

嘔吐

この原因には、いろ／＼ありますけれども、通常は食べ過ぎ腦及び胃腸に故障のある場合に催すもので、子供は百日咳の時にもよく起る。

この場合には成るべく食物や湯茶を與へないようにして口渴には氷又は番茶を冷くしたものを與へ、又は「セルテル」水を吞ますのであります。

發熱

子供の體に熱の出た時には、頭や胸に冷い濕布をする。そして十分か十五分位で濕布を取り換へる。尙熱がさめない時には、四十度乃至五十度位のお湯に入れて、水を項からかけてやるのであります。これは肺炎の手當として、よくやる方法でありまして、

素人は熱のあるのに、お湯へ入れたり、水をかけたりして、反つて惡くなりはせないかと云ふ懸念を持ちますけれども、決してそうではありません。但し「チフス」の時は行はぬ方がよいと云つて居ります。若し心臟が惡くなつて來たような時には、玉露コーヒ等を與へるのがよいのであります。

異物

異物とは、人間の身體以外のもの、例へば石礫であるとか木片れであるとか其の他の物質を總稱した言葉であります。かういふ障碍物が吾々の體内へ入つた場合には、その爲めにいろ／＼な害が起つて來ます。其の時の手當に就いて一通り申上げて置き度いと思ひます。これには子供が自分で入れた場合と、自然に入つた場合とがありますけれども大體次のように區別して說明する方が便宜かと思ひます。

第一は鼻腔内へ異物の入つた場合であります。子供が豆や小石を持つて遊んで居ます時に、よく鼻の腔へ入れるもので、大體は右の鼻へ入れます。それは右の手に持つからであります。この時には紙撚を作つて、子供の鼻腔へさし込む。そうすると嚏みをして其のはづみに異物が飛び出て來ます。

第二は氣道内へ入つた場合で、これには人さし指を釣なりにして、咽喉の奥の方へ入れて、嘔吐を起さしむるようにすることであります。

第三は耳の中へ豆を入れるとか、蟲が入つたとか云ふ場合で、其の時には耳が痛み、耳鳴りがして來て、むかつき、引きつけを起すようになります。この手當は、微溫の湯か「オリーブ油」を耳の中へ入れるのであります。

第四は眼の中へ入つた場合で、これが一番多いのであります。道を歩いて居る時であるとか、汽車に乘つて居て窓から顏を出した場合であるとかその他、眼の中へ塵の入つたと云ふ場合が澤山にある。かういふ場合には、眼が痛んで來ますが、殊に結膜囊の中へ入ると、血膜炎を起して眼が赤くなり、痛みを増して來ます。

此の手當としては、筆の尖きが、ハンカチをぬらして眼球を拭いて異物を取り、其の後へコカインをつけ、硼酸で冷すのであります。

第五は胃腸内へ入つた場合で、其の入つた異物が胃と腸との境にある幽門を通ることの出來るようなものであると、牛乳又はお粥、芋、キントン餅等を澤山に食べさせる。そうするとそれと一諸に異物が外へ排出されて來ます。

吃　逆

吃逆は、壯健な赤兒、殊に母親の乳を呑んで居る子供に反つて多く出るものであります。胃腸其の他の病氣の爲めに、知覺神經が刺戟された場合であるとか、殊に最も多く起るのは、横隔膜を壓しつけた場合に起ります。其の他、心臟の中に水の溜る病、肋膜炎、腹膜炎等の爲めにも起ります。然し病氣がなくても突然起ることは前にも申した通りである。さういふ病氣でない子供が吃逆を起した時は、お湯か乳を呑ませればよく、少し大きな子供であると指で耳と鼻とを閉ぢて、お湯を呑ます。そうすると胃が膨脹して、吃逆の原因たる横隔膜の痙攣を止め、従つて吃逆が治るのであります。

中　毒

中毒にはいろ〳〵な場合があります。若し昆蟲類に刺された場合、就中、蜂に刺されたときには、針が身體に立つて居ないかといふことをよく確めあつた時は能く之れを抜き取つた後、硇砂精水を塗る、若し其の跡がついた時には、鉛糖水、醋酸礬土水で濕布をして置くのであります。

蛇に害せられた時、これは都會等には餘りありませんけれども、野原等へ遠足の出掛けた時には往々あることですから、十分注意せなければなりません。嚙まれた局部から、血が流れ出たときには、それを止めないで、其の儘にして置く、それは毒が體内へ廻らないようにする爲めであります。又、心臟に毒が廻らないようとする爲めに傷害の局部に近い中樞を手拭で固く縛つて置く、そして局部へ硇砂精又は

沃度丁度を塗り置くのであります。又、酒を呑ませるも一の方法であります。

犬に嚙まれた場合、殊に狂犬に嚙まれた場合には、往々にして恐水病といふ怖ろしい病氣に罹ることがありまするから、十分の注意をして、其の犬が狂犬でないかどうかを調べて、若しそうであつたならば、直ぐに醫者の處へ行き、本當の恐水病である場合には、直ぐにパステウル注射をせなければ、其の爲めに生命を失ふに至るものであります。犬に嚙まれた場合には、蛇に嚙まれたと同じ應急の手當をして置いて、成るべく早く醫者の處へ行く方が安心であります。

第二に飲食物の中毒には（一）腐蝕中毒と（二）麻醉中毒との二つの場合があります。

第一の場合は酸類、硝汁、金屬等に中毒したときに起るもので、此等の毒物の逢つた處は、酷く燒けただれて、血便を出して非常に苦しみ胃が其の毒を排出しようとして嘔吐を催します。

此の手當としては、酸類を呑んだ場合には、弱いアルカリ卽ち石灰水、重曹又は石鹼等を呑まし硝汁を呑んだ場合には、酢或は梅のような酸類を呑ますのであります。若し水銀、綠靑、重クローム酸加里等の金屬を呑んだ場合には、牛乳又は卵の白味を多量に呑ますのであります。

麻醉中毒は、阿片、モルヒネ、茸類、河豚、又は腐敗した魚を食べた場合で、其の爲めに身體が麻醉して人事不省に陷るか、強直性の痙攣を起し嘔吐を催します。この時には、其の嘔吐を助長して、其の毒を嘔き出さすようにせなければなりません。其の爲めには湯を多量に呑ませて羽根のようなもので、喉をさわる。そして直ぐに醫者を呼ばなければなりません。

（以下次號）

家庭衛生

小さな損傷

御婦人方は餘り大きな怪我をなさるやうなことは御座いません、御産の時に生ずる傷が最も大きく最も多い位のものであります。併しこれは自然の防備もあり且つ最初から醫師や産婆が十分注意致しますから別に御心配なさる必要も御座いません、尤も産褥熱と云ふ怖い病氣も起ることがありますけれども、これも十分注意すれば、防げることであります。概して甚しく出血するやうな傷であれば、誰でも驚いて直ちに手當を加へますけれども、小さな傷になりますと自然馬鹿にして抛擲て置くやうになります。けれどもこの小さな傷がなか〳〵馬鹿にならぬのであります。醫學上で申します傷と云ふのは、決して肉や骨の見えるものばかりでは御座いません眼には見えぬ程の表皮の剝離も矢張傷の中に數へるのであります。何故ならば皮膚が健全に保たれて居る限りは病原菌なども容易に體内に侵入することは出來ませんけれども、少しでも皮が剝けますと、其處に惡いものが附著し易く又其處が病原物の侵入門となるのであります、大きな傷で血が迸るやうな場合には、その勢で病原物も追出され流去られますが、小さな傷は寧ろ病原物が止まるに都合が好いのであります。それで醫師は小さな傷でも決して馬鹿には致しません。彼の恐るべき破傷風といふやうなものも、薄の葉で切つたとか、貝殼で傷をしたとか云ふ至つて小さな傷から黴菌が這入ることが多いのであります。御婦人方は、屢々針尖で指を御刺しになることがある、斯樣な場合には大抵そのまゝにして置けば、別條は御座いませんが、續いて洗濯をなさるとか、雜巾掛をなさるとかいふ場合に、其處から毒が這入つて腫れ出すことが御座います。指の先だけで治まれば宜敷いが時とすると、手、腕と漸次上の方に腫

が進み、腋窩にグリ〳〵が出來、熱が出て隨分大事に立到ることが御座います。それで清潔な手指を清潔な針で刺します分には別に心配はない、そのまゝにしてお置きになつて差支御座いませんが、多少指も針も疑はしい場合には、稀薄い消毒液を以て洗つてゴムの指嚢をはめてお置きになれば安全である。若し血が出ましたならば、少しく血を絞り出して、その血が傷の上に凝固つて恰も膏藥の如く傷口を保護するのを待つやうに致します。その血の膏藥が自然に乾燥て落ちる頃には傷も自ら癒つて居るものであります。この血で出來た自然の膏藥を無理に除きますと、其傷口から惡いものが侵入するのであります。これは針で指を刺した時の例に就て申しましたが、何に限らず小さな傷で少しく出血した時は、何時もこのやうに心得てお置きになつて宜しう御座います。鼠に嚙まれた時でも、蛇に咬まれた時でも、血を絞り出し、更に口で吸出し、その上の方をよく縛つて醫師の所に駈つけらるゝが宜しい。今日は各場合の手當に就て詳しいことを申上げる積では御座いませんでしたから、只小々傷とても侮るべからずと云ふこと丈を御注意申上げて置くのであります。

茶と咖啡

茶と咖啡とは世界中最も汎く用ひられて居る嗜好飲料でありまして、近年は我邦に於ても咖啡を用ふることが大分流行して參りました。そこで茶と咖啡とは衛生上何方が善いかと云ふ問題が屢〻起ります。化學上の分析に依りますと、咖啡の中にはカフエインと云ふものを含むで居り、茶の中にはカフエインとテオブロミンの同分體なるテオフイリンと云ふものを含むで居ります。それで茶と咖啡との生理的の差異は主としてこの主要成分の差異に由るのであります。

カフエインもテオブロミンもその作用は似たものでありまして何れも興奮作用を呈することが主なる働

きであります。即ち腦、心臟、腎臟及び筋肉の働を強めるのでありますが、就中カフェインは腦脊髓、所謂中心神經系を興奮せしむる作用が強く、テオブロミンの方は筋肉や腎臟を刺戟する力が強いのであります。

中心神經系を興奮させますから、物事の考が早くなる、殊に疲勞した場合には著くし效能が分ります、睡れなくなるのもこれが爲であります。又腎臟を刺戟しますから小水が能く出るやうになる。心臟に働きますから脈も心臟の働方も強くなります。筋肉を興奮せしめますから容易に疲勞せず、又十分力を出すことが出來ます。

以上はカフェイン及びテオブロミンの生理的作用で、その適度に用ひた時の效能でありますが、これを濫用すれば、何れもその效能の代りに害が現はれて參ります。即ち中毒の症狀が起ります。例へば頭痛、眩暈、耳鳴、四肢震戰、不穩、不眠、思考力の錯雜といふやうな事が起り、心臟の搏動も不整になり、非常に尿が多くなる、筋肉も過度に收縮して硬くなると云ふ如き病狀を發するものであります。

それではどの位用ふれば宜しいかと云ふに、先づ咖啡ならば十五六瓦、茶ならば五瓦位を煎じますと、一杯の茶の中には大約〇・一位のカフェインが含まれることになりますから、丁度の適當の興奮作用を起すやうになる譯であります。

尙ほ咖啡や茶の中にはカフェイン及びデオブロミンの外に香氣のある揮發性分を含むで居りまして、これが矢張大腦を興奮せしむる作用を有つてゐるやうであります。咖啡豆を焦ればこの作用が強くなる。又咖啡豆を水で能く洗へばこの作用が減ずると申すことであります。斯樣な譯でカフェインもテオブロミンもその作用は略ば似たものでありますから、茶と咖啡と何方が善い何方が惡いと云ふことは困難であります。只前述の如く多少その作用に特異な點がありますが、その人その場合に依て應用したらば宜しからうと思ひますが、咖啡は兎角濃過ぎてその量

も多く飲み過ぎる傾があり、茶は少量であるが餘り頻回飲み過ぎる傾があります。併し咖啡は大抵牛乳とか砂糖とか云ふものを入れて用ひますから、幾分か興奮と滋養とを兼ねる譯になります。茶は近頃の研究に依りますと、食物の消化吸收の爲には不利益であります。

西洋でも咖啡商と茶商との爭論がありまして、咖啡商は頻りに茶の有害な點ばかりを示摘して咖啡の有益な點を誇張し辯護し、茶商は又茶の效能を述立てて咖啡の惡い所ばかりをくさして居ります。商人なから學術的に論じて立派な學術雜誌の片隅で爭つて居るから面白う御座います。私は何方の商人からも賄賂を貰つた譯ではありませんが、今ある獨逸の茶商の議論の一節を御紹介致して見ませう。

咖啡の飲用は衞生上の立場から見て、一般に心臟病、萎黃病等に對しても差支のない茶よりも餘程健康の爲に不利益である。茶は咖啡に比して八倍も多くコフエインを含むで居るなどと云ふのは虛言である。茶のコフエイン含量は平均二乃至二％半で、咖啡のコフエイン含量は一乃至一％半である。併しこの兩嗜好品の煎じたものに就て云へば、飲料を拵へる際に、茶の葉は咖啡の粉よりも遙かに少量を用うるのであるから、從つて茶の方が咖啡よりもコフエインの量が遙かに少なくなる譯である。

咖啡の有害作用の原因に就ては、近頃多數の立派な研究があるが、何れも心臟及び神經に惡い作用を及ぼすものはその成分たるコフエインにあると云ふことに一致して居る。尤もウユルツブルグのレーマン教授は、三百一瓦の大量の咖啡を用ひても、その試驗された人に何等の症狀も認めなかつたと云ひ、その他ガイゼル、ウイルヘルムなどゝ云ふ先生方も同樣の成績であると云はれるが、一方にはこれと反對にコフエインの有害作用を證明して居る試驗が非常に澤山にある。こゝにその一例として只ウイルヒヨウ先生の書かれたことを舉

げて見るが、斯う言はれて居る。

「コフェイン並にアルコールは有毒物質なり、前者は主として刺戟性にして、後者は最初刺戟性にして後には痲痺性に作用し、共に著しき副作用を有す、故に容易に濫用せらるゝに至る」云々。

日燒の妙藥

先月の家庭衛生欄にも「日やけの豫防」と云ふことが載つて居りますが、此處に御紹介致します妙藥は、或は遠の昔から御承知の方もあらうと思ひます。私は實驗致したことが御坐いませんから、その效能の點は御請合ひは出來ません。只害は有るまいと信じます。

それは六ケ敷い新藥でもなければ、別に珍らしい藥でも御座いません。只日本のみならず西洋でも似寄つたものを用ひて居る所が不思議である。これに依て見れば經驗上多少效能があるのであらうと思はれます。即ち左の通り

日本	西洋
絲瓜の水	胡瓜の水
烏瓜の汁	赤茄子の汁

右の中絲瓜の水と胡瓜の水は日やけの藥と申しますが、烏瓜と赤茄子の汁は肌を好くするとか艶の藥だとか云ふのであります。胡瓜水は、一本乃至二本の胡瓜を二合程の水で煮て、その汁で顔を洗ふのであります。



問● 拜啓コレラ病流行の際に毎朝梅ぼし一づゝ食すれば罹らぬ由承り候がこれは眞の事に御座候や恐入候へども御確答願度く尚ほ三歳位の小兒に

も毎朝與へて宜しきものにや此また奉伺上候
匆々。

答● 虎列刺に就ては昨年十月及十一月發行の本誌に、宮本、栗本兩博士の詳細懇切なる講演掲載されあるを以て、篤と御熟讀の程希望致し候、每朝梅干一個づゝ食すれば虎列刺に罹らざるとの說は何人の唱へたることか不存候得共多少その理あることゝ被存候實際虎列刺菌は酸に對して頗る弱き性質の者に候へば梅干の汁の中などには死滅致すことゝ被存候、併し每朝一個の梅干にて決して虎列刺に罹らぬとは申兼ね候、小兒も三歲位ならば少々梅干を與ふるも別に差支可無之候得共、虎列刺菌を撲滅する程に與へ候へば却て胃を害すべくかと存候。

問● 汗知らず或は汗疹の藥を自宅にて造るには如何なる處方が最も宜しく候や御示被下度候

答● 亞鉛華三〇、滑石粉三〇、炭酸マグネシヤ一〇、澱粉三〇
右混和、浴後皮膚を拭乾して散布すべし、若し香の好からんことを欲せば、好に從つて適宜の香料を加へて差支なし。



雜報

○通俗衛生普及機關

內務省の調査せる所に依れば、明治四十五年以降各府縣にて開催せし衛生展覽會其他の成績左の如くなりと。

	開催度數	開催日數	出品參考品	參觀聽衆	經費
衛生展覽會	一八四	四二三	四一、四九一	一、二〇五、三六〇	一〇、八八八圓
同講話會	一四、六六六	一四、八四六	—	五、〇八一、三六八	一九、四九一
同幻燈會	三、三五五	三、五二〇	—	八六三、五七三	七、五九八
同活動寫眞	二三	一三	—	八、六三〇	

尚ほ同期間に於ける衛生關係の印刷物等の配付は四百六十萬九千八百三十五枚、七萬〇三百三十二部に

上りこの費用一萬二千九百七十一圓餘なりといふ。

○工女結核調査

山梨縣衛生課にては年々增加する製絲工女の結核患者に就きピルケー氏の反應試驗と臨牀的診斷法に據り調査したるに、其結果山梨縣內の製絲工場に雇はれ居る工女一萬三千人の內、第一期に屬する患者數四百六十七名の多きに達し、又明治四十三年より同四十五年に至る最近三年間の平均同患者死亡率を調査したるに、山梨縣內に於ける製絲工女は一箇年に○・七の增加なるが、長野縣及埼玉縣地方に出稼する工女の死亡率は一三・八と云ふ恐るべき增加を示したるより、由々しき大問題なりとて、目下其豫防及救濟方法に就き研究中なりと。

○私立病院の增加

全國の私立病院は年々增加の傾向あり、內務省衛生局の調査によれば、明治四十四年末に於て病牀十牀以上を有するもの合計七百六十二院あり前年度に比し五十二院を增加せるが、地方別に見るに最も多數なるは東京府の百二十八院にて、北海道の七十九院之に次ぎ、大阪府の五十六院、千葉縣の三十三院兵庫縣の三十二院、神奈川縣の二十八院、京都府の二十七院等も先づ多き方なり、又設立地を都市と郡部とに分てば、市區部は三百八十七院、郡部三百七十五院にて前年に比し市部に減じ郡部に增加し居れりと。

○工場衛生の統計

內務省及び農商務省の調査に係る四十四年度の我國工業衛生は、これを織維工場（紡績、製絲等）、化學工場（窯業、製紙等）及び雜工場（木工、金工等）の三種に區別して統計せるに、職工總數男三萬九千四十七人、女十七萬九千百四十四人、其內舍宅收容者は男一萬五千九十七人、女十四萬千七百十七人にして、此內平均一ヶ月に發生する病者は男九百四十三人、女一萬八千九十八人、傷者は男百六十六人、女四百五十七人なりしと云ふ。

○市內堀井戸の水

最近東京市衛生試驗所に於て行へる水質檢査の成績を見るに、市内で飲料水として居る百箇所の堀井戸の水は下の如きものであつた。卽ち臭味あるもの三弱アルカリ性反應を認むるもの八十二箇所、鹽素二一七・八〇〇又は一・一五三、硫酸多量のもの三箇所硝酸多量のもの五箇所、亞硝酸を含有するもの四、安母尼亞あるもの三三、有機物最少〇・三一六最多二一・三三〇、固形物總量最少五四・〇〇〇、最多一七一六・六六七、細菌最少八〇、最多一六八・〇〇〇、硬度最少二五八、最多二〇、〇〇〇と云ふ數を示した、細菌の最も多いのは五滴中十六萬八千居たのたから驚く、之は芝櫻田久保町の井戸で最少八十のは神田今川小路の井水であつた。

○人生の禍根

麴町區大手町の日本結核豫防協會にては、結核豫防撲滅の第一著手として、結核病の如何なるものなるかを一般に知らしめんとの目的にて、兒女にも領解し得るやう平易に編纂したる「人生の禍根」と題せる冊子十萬部を印刷し、全國の小學校、各工場、諸會社等はそれ〲無料にて配布せり。

○大貯水池の計畫

東京市區改正委員會にては、市内上水道の水源池が僅かに淀淀淨水所と本郷分水池あるのみなるを以て、此上に使用水量増加し、旱天等に際しては給水不足を來すの虞ありとし、本年度より七ヶ年繼續事業として約二千萬圓を投じ、府下東村山村に一大貯水池を設くることゝなしたるが、この貯水池は周回一里餘、六萬立方尺の水を湛へ得るものなりといふ。

○住宅改良問題

都市衛生上住宅改良問題は、歐羅巴諸國に於て盛に論ぜられ著々改良せられつゝあることなるが、東京市中央慈善協會にては過般會長澁澤男始め、井上神社局長、阪谷男、小橋地方局長、長谷川警視、原田市助役、其他の關係者一同にて本所太平町及び横川町、淺草玉姫町等の細民窟、共同長屋、小學校長屋等の視察をなせり、その結果追て慈善行爲

しとてこれが衛生的設備を企畫すべしと云ふ。

○女醫會

京都には十五名、大阪には二十名、神戸には十名の女醫あれども、未だ女醫の團體なきを以て、今回京阪神女醫會を設立せんとして目下準備中なりと。

○新賣藥取締規則

內務省にて調査中の新賣藥取締規則は、一般人民就中山間僻地の住民にして、急病の場合に醫師を招き得ざるものをして、安んじし賣藥を用ひ得るやう、その範圍を廣め、從來は醫師の手に依らざれば投藥せられざりし藥品をも販賣せしむるに至るべく、從つてその取締は非常に嚴重になるとのことなり。

廣告

○新潟支會の海水浴場開始

私立大日本婦人衛生會新潟支會は、役員始め會員諸姉の熱心に依り、益々隆盛に赴きつゝあるが、例年の通り本年も同市衛生會と合同して去る七月十五日より海水浴場を開設し、昨今は浴者日に增し、大に賑ひ居る由、因に同浴場は九月十日まで開設の豫定なりと。

○本會入會者

○阿部恒子紹介

●札幌區北二條町東二ノ一　通常會員　川町富子

●札幌區北六條西一ノ三　通常會員　吉井りう子

○事務所申込

●府下千駄谷五六二德川公爵邸內　通常會員　谷　せよ子

●日本橋區箱崎町四ノ一　通常會員　塚原聰子

○新潟支會入會者

●　特別會員　木間瀨房子

●　特別會員　野口ひろ子

●　通常會員　福田いそえ子

●　通常會員　黑田てつ子

●　通常會員　川村れい子

○轉居

●麻布區材木町一ヘ　中山つれ子

●鹿兒島市平の町一ノ四　室伏濟子

前髪心の覇王　美人印ヘーヤロール

弊店製造の特許ヘーヤロールは原料を遠く濠洲に仰ぎ新歸朝者美容術界の明星たる岡崎エン子女史が母國への土産として持ち來りしものに大改良を加へ衛生と經濟とを兼備したる逸品なる事貴婦人界既に定評あり

ヘーヤロール前髪心壹個の目方

壹尺	中	貳匁四分
壹尺貳寸	大	三匁四分
壹尺五寸	極大	五匁五分



私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんを旨としに務はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んをいと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいと緊要の事にして皆我等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相謀て起り婦人社會しも漸く其面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなり去れども夫の衛生の事に至りては更に注意を恣るかざるものゝ如くまことに惜しきことなり因て頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講話演說談話などを互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸姉妹に告げ其賛成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

(明治廿一年十二月改正)

第一條 目的 本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持するの方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ以て社會全般の幸福を増進するにあり●第二條 本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條 本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條 入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す(交付手續は後條に詳なり)入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條 會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條 男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者及は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無料發とすることあるべし●第七條 會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條 退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條 本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條 本會に左の役員を置く 會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條 會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし●第十二條 會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計 第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條 臨時指名委員の作●第十四條 會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生するときは次點者を以て補缺す●第十五條 會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條 集會は例會總會及評議員會とす例會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條 毎會學識經驗ある人々に衛生上の評議演說談話を囑托し會員をして會に臨會せしむるものとす●第十八條 會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し談議演說等を傍聽せしむることを得べし但衣服は樸て質素たるべき事●第十九條 評議演說等は毎月の傍聽を禁ず●第二十條 會規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條 毎年三月及びに於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條 本會計所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條 本會の收支は總て會計監査の上評議員の印を要するものとす●第廿四條 會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會 ●第廿五條 地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條 本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を報告して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし支會々員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを[illegible]會の規定に依るものとす●第廿七條 支會には支會事務の會員を選くことを得●第廿八條 本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其實費は支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條 支會は毎會の都度其狀況を本會に報告すべし●第三十條 本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條 會員又は會員外の者にして[illegible]物品等を本會に寄附する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を簿冊に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條 會費金は受領證を交付すべし[illegible]地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送發として別に返信料を添へらるべし(郵券送一割增)●第卅三條 會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇番本會事務所宛に[illegible]あるべし●第卅四條 會員若し本會の妨碍となるべき所爲ある者又は[illegible]ときは會長評議會の決議を經て除名し若くは[illegible]

東京市麹町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

稟告

來八月及び九月の例會は本會規則に據り、例年の通り休會致候也

暑中特に會員諸姉の健康を祈る

大正二年八月

私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一册 定價金貳拾錢 郵稅壹錢

三册(三ヶ月分) 前金郵稅共 金四拾五錢

十二册(一ヶ年分) 前金郵稅共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字

壹頁 金五圓　半頁 金貳圓五拾錢

○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓

○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正二年八月十七日印刷
大正二年八月二十日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區根津西須賀町九番地 莊司秋次郎

印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 今井甚太郎

印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所

東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鎗屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區呉服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店